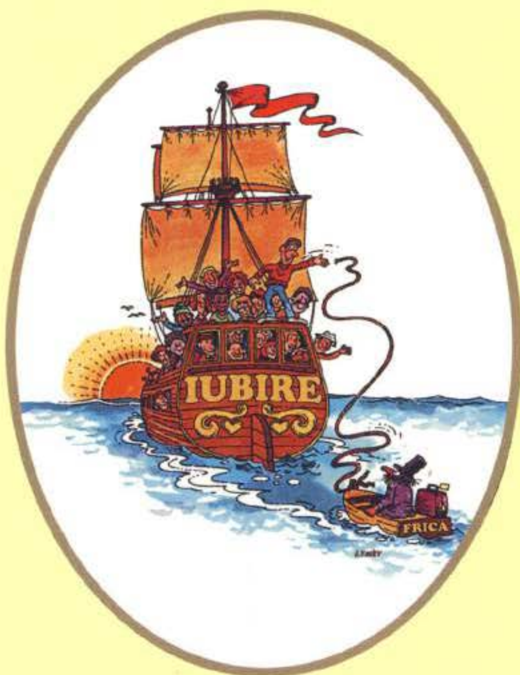
IUBIREA
ÎNSEAMNĂ RENUNȚAREA LA FRICĂ





GERALD G. JAMPOLSKY

ADEVĂR  DIVIN

IUBIREA

ÎNSEAMNĂ RENUNȚAREA LA FRICĂ



Jerry Jampolsky experimentează direct tot ceea ce predă. Eu știu că această carte s-a născut chiar din inima lui. Niciuna din metodele recomandate în această carte nu este inutilă sau nepractică. Dimpotrivă, l-am văzut personal pe Jerry experimentând direct fiecare rând pe care l-a scris în carte, și asta de când îl cunosc.

– Hugh Prather, autor al cărții *Note*



La un sfert de secol de la prima ediție, *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* continuă să fie una dintre cărțile cele mai bine vândute și cele mai îndrăgite de către cititori, devenind astfel o carte clasică în domeniul literaturii inspiraționale. Acest ghid de mici dimensiuni, dar extrem de util, este alcătuit din 12 lecții atent selectate, menite să ne ajute să depășim starea de teamă și să rămânem focalizați asupra momentului prezent, avansând astfel cu mai multă încredere către viitor. Renumitul fondator al Centrului pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii și profesor în cadrul acestuia, dr. Jerry Jampolsky, ne reamintește în această carte că singurele impedimente care ne împiedică să trăim viața pe care ne-o dorim sunt limitele mentale pe care ni le impunem singuri. Cea mai bună cale prin care ne putem elibera de aceste gânduri limitatoare este revelarea propriului nostru sine, a cărui esență este iubirea. *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* a inspirat milioane de cititori să se vindece singuri prin aplicarea mesajului extrem de simplu, dar și profund, descris în carte. Deschide-ți mintea și inima în fața acestui mesaj și adoptă-l cu toată sinceritatea, iar el te va călăuzi către o viață în care teama, îndoiala și negativitatea nu vor mai exista, fiind înlocuite de optimism, bucurie și iubire.

Gerald G. Jampolsky, psihiatru de copii și de adulți, a absolvit Școala Medicală Stanford și a publicat peste 12 cărți. Este cofondator al Centrului pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii din Sausalito, California. Dr. Jampolsky este conferențiar și profesor internațional, împreună cu soția sa, psihoterapeuta și autoarea Diane Cirincione. Când nu călătoresc în diferite țări ale lumii, cei doi locuiesc în Sausalito, California, dar au o casă și în Kailua, Hawaii.

ISBN 978-606-8080-08-6



www.divin.ro

ADEVĂR DIVIN

IUBIREA
ÎNSEAMNĂ
RENUNȚAREA LA FRICĂ

Copiii universului, care IUBESC
prin însăşi esența ființei lor,
aduc lumină în această lume întunecată.

Această carte este dedicată lui Helen şi Bill,
care mi-au fost instructori și prieteni.
Prin eforturile lor reunite, ei au făcut posibilă
publicarea *Cursului de miracole,*
lucrare care stă la baza cărții de față.

G. G. J.

Editura ADEVĂR DIVIN

Brașov, Str. Zizinului, nr. 48, parter, ap. 7,
cod 500414, O.P. 12
Mobil: 0722.148.983 *sau* 0727.275.877;
Telefon / Fax: 0268.324.970 *sau* 0368.462.076
E-mail: contact@divin.ro *sau* contact@secretul.tv
Pe site-ul editurii găsiți și alte cărți pentru suflet:
www.divin.ro
Site: **www.secretul.tv**
Yahoo! Group: **adevardivin**

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
JAMPOLSKY, GERARD G.

Iubirea înseamnă renunțarea la frică / Gerald G. Jampolsky; trad.: Cristian Hanu; cuvânt înainte: Hugh Prather. - Brașov: Adevăr Divin, 2009
ISBN 978-606-8080-08-6

I. Hanu, Cristian (trad.)
II. Prather, Hugh (pref.)

159.9

Editor: Cătălin PARFENE
Tehnoredactare și copertă: Florin DRUȚU
Corectură: Elena MÁLNAI

IUBIREA
ÎNSEAMNĂ RENUNȚAREA LA FRICĂ

Gerald G. Jampolsky

Cuvânt Înainte de Hugh Prather
Ilustrații de Jack O. Keeler

Traducerea din limba engleză:
Cristian Hanu

ADEVĂR DIVIN

Brașov, 2009

MULȚUMIRI

Doresc să îmi exprim recunoștința profundă și plină de iubire față de dr. William Thetford, pentru sprijinul și încurajările sale continue, pentru numeroasele ore pe care le-a consacrat modificării și adăugirilor la conținutul acestei cărți, precum și pentru colaborarea sa cu mine la o carte anterioară[1] care este citată frecvent în *Iubirea înseamnă renunțarea la frică.*

În plus, doresc să le aduc cele mai calde mulțumiri lui Jules Finegold, Hugh Prather și Mary Abney, pentru contribuția lor plină de iubire la editarea acestei cărți.

Cele 12 titluri de lecții din această carte sunt citate din *Cursul de miracole,* publicat de Fundația pentru Pace Lăuntrică (Foundation for Inner Peace) și retipărit aici cu permisiunea editorului. Le sunt profund îndatorat lui Judy și Bob Skutch pentru sprijinul lor plin de iubire și pentru permisiunea de a cita din cartea lor.

A dărui înseamnă a primi: un minicurs de 18 zile pentru vindecarea relațiilor,

---

[1] *A dărui înseamnă a primi: un minicurs de 18 zile pentru vindecarea relațiilor,* de Gerald G. Jampolsky, publicată în anul 1979 de MINI COURSE, (ediția americană).

CUPRINS

Prefața ediției din anul 2004

Acum 25 de ani, când aveam vârsta de 54 de ani, am început o călătorie miraculoasă, al cărei punct de plecare a fost publicarea primei mele cărți, *Iubirea înseamnă renunțarea la frică*. De fapt, din multe puncte de vedere, a fost un miracol chiar și faptul că am scris această carte. Fiind dislexic încă din copilărie, am intrat la Universitatea Berkeley din California în anul 1943, știind că va trebui să trec cumva de cursul de limba engleză. M-am chinuit cu el și am primit calificativul D[2]. În ultima zi de curs, profesorul mi-a spus: „Jampolsky, nu știu ce intenționezi să faci cu viața ta, dar pentru numele lui Dumnezeu, nu încerca vreodată să scrii o carte!"

Abia la vârsta de 50 de ani am luat decizia să nu îmi mai irosesc puterea personală ținând cont de toate criticile celor din jur referitoare la propriile mele limitări. M-am apucat așadar să fac ceea ce mi s-a spus că îmi va fi imposibil, adică să scriu o carte. Nu încetez să mă minunez și astăzi că această cărticică s-a vândut în peste patru milioane de exemplare și a fost tradusă în peste 29 de limbi. Să fi fost un miracol? Absolut! Încă și mai miraculos mi se pare faptul că la vârsta de 79 de ani această călătorie continuă, la fel ca și miracolele care o însoțesc.

[2] Echivalentul notei 5 din sistemul nostru educațional. (n.tr.)

Începând din anul apariţiei sale, 1979, acestei cărţi i-au crescut aripi de iubire, care au dus-o către toate persoanele care aveau nevoie de ea, exact în momentele cele mai oportune din viaţa lor. Lucrurile s-au petrecut de parcă îngerii din cer au vegheat asupra ei, ghidând-o către toţi cei care trebuiau să audă mesajul ei simplu. De-a lungul anilor, am avut fericirea să primesc multe scrisori de la cititorii mei, care mi-au scris că această carte i-a ajutat să îşi deschidă inimile, transformându-le astfel viaţa. Din perspectiva mea, relatările lor sunt miraculoase, aşa că aş dori să împărtăşesc câteva dintre ele cu toţii cititorii care urmează să citească această nouă ediţie.



Prima ediţie a cărţii *Iubirea înseamnă renunţarea la frică* reiese pe piaţă de câteva luni şi se vindea încontinuu, dar într-un ritm lent, când am primit o telegramă de la o persoană pe care nu o cunoşteam. Numele ei era Orson Bean, un actor talentat cu apariţii frecvente la televizor. Telegrama conţinea doar câteva cuvinte: „Uită-te diseară la emisiunea lui Johnny Carson". Deşi nu obişnuiesc să mă culc atât de târziu, în acea seară am făcut acest lucru. La un moment dat în timpul interviului, domnul Bean a scos din buzunar un exemplar din cartea mea şi a declarat că aceasta i-a schimbat viaţa. Începând de a doua zi, vânzările cărţii mele au crescut încontinuu, până când a ajuns pe lista bestsellerurilor.

De atunci, ori de câte ori sunt întrebat cine este persoana care se ocupă de relaţiile publice în cazul meu, răspund: „Dumnezeu".



Acum cincisprezece ani, pe când participam la o strângere de fonduri organizată de Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii, am fost abordat de o femeie care mi-a relatat

următoarea poveste: cu mulți ani înainte, fiul meu Lee și fiul ei au fost prieteni apropiați în liceu. Într-o seară de sâmbătă, Lee a dat o petrecere în biroul meu, pe când eu eram plecat din oraș. Muzica era dată la maxim și alcoolul curgea în valuri, așa că tinerii au luat-o puțin razna. La un moment dat, fiul doamnei și-a pierdut echilibrul și a căzut izbindu-se de un raft de cărți. O carte situată în partea de sus a căzut și l-a lovit în cap. Era un exemplar din *Iubirea înseamnă renunțarea la frică*. Atras de ilustrații, tânărul s-a decis să ia cartea acasă.

Când mama lui i-a găsit cartea în camera lui, circa o lună mai târziu, ea s-a decis să o citească la rândul ei. În acea vreme, ea trecea printr-o etapă decisivă a vieții sale. În final, femeia mi-a spus că citirea cărții i-a schimbat viața și că dorea să îmi mulțumească pentru acest lucru.

O carte ajunge întotdeauna la persoana pregătită să o citească. De multe ori, traseul ei către această persoană este de-a dreptul uimitor. Exact la fel se petrec lucrurile cu adevărul, care ajunge la oameni – indiferent dacă sunt pregătiți sau nu pentru el – în cele mai neverosimile feluri. De aceea, m-am decis pe loc să îl sun pe fiul meu, Lee, ca să îi spun că adevărul iese întotdeauna la lumină, chiar dacă s-au scurs între timp foarte mulți ani!



O altă mare satisfacție pe care am trăit-o în legătură cu cartea *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* s-a produs atunci când am aflat că influența ei a ajuns chiar și în cele mai îndepărtate regiuni ale globului.

Acum câțiva ani predam în Iran și am aflat cu uimire, dar și cu încântare, că *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* împreună cu alte cinci cărți ale mele au fost traduse și publicate în limba farsi, putând fi găsite în librăriile din întreaga țară. Deși era vorba de ediții pirat, m-am decis să nu dau editura respectivă

în judecată. Important era că mesajul cărții a putut ajunge la cei care aveau nevoie de el.

După o conferință ținută la Universitatea din Teheran, un profesor iranian mi-a împărtășit povestea lui personală. Mi-a spus că a avut o căsnicie dificilă cu soția lui și că certurile nu încetau niciodată în casa lor. Ajuns la capătul puterilor, omul a ajuns să se gândească în modul cel mai serios la divorț. Deși își iubea din toată inima soția, tânjea după o existență mai liniștită și pur și simplu nu-și putea imagina o relație senină cu soția lui. Într-o zi, pe când răsfoia diverse cărți într-o librărie, a dat peste o ediție piratată a cărții *Iubirea înseamnă renunțarea la frică.* Profesorul mi-a zâmbit, și-a deschis larg brațele, după care mi-a spus că această carte l-a ajutat să își salveze căsnicia.



De-a lungul anilor, am făcut împreună cu Diane 14 călătorii în fosta Uniune Sovietică. În timpul uneia dintre vizitele noastre la Moscova, am primit o translatoare și un ghid de la Biroul de Turism Sovietic, așa cum era obiceiul în acele vremuri. Ceea ce nu știam însă era faptul că aceștia erau agenți KGB!

Am adus cu noi mai multe ediții în limba rusă a cărților *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* și *A dărui înseamnă a primi: un minicurs de 18 zile despre vindecarea relațiilor.* În fiecare zi, translatoarea noastră ne cerea câteva exemplare, pe care i le dădeam cu cea mai mare plăcere. Cu cât treceau încă zilele, cu atât mai multe exemplare ne cerea. Rezerva noastră de cărți începea să se epuizeze, așa că am întrebat-o cui dădea de fapt cărțile. Ne-a explicat că acestea erau folosite pentru a le preda limba engleză celorlalți translatori!

Am fost încântați să aflăm că studiul limbii engleze de către translatorii ruși era dublat de studiul principiilor spirituale practice ale iubirii și iertării.



Cartea *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* a ajuns în mâinile unor oameni de toate vârstele și din toate domeniile sociale.

Recent, după o conferință ținută în Florida, o fetiță în vârstă de zece ani a luat legătura cu mine. Mi-a spus că părinții ei au luat decizia de a divorța, iar acest lucru a tulburat-o teribil. Dorea să dea vina pe cineva, dar nu se putea hotărî pe care dintre părinți, așa că a luat hotărârea să dea vina pe amândoi. Într-o zi, ea a văzut în biblioteca unei prietene un exemplar din cartea mea, *Iubirea înseamnă renunțarea la frică,* și l-a împrumutat. Mesajul cărții i-a readus pacea interioară, chiar dacă părinții ei au continuat să se amenințe unul pe celălalt cu divorțul.

În cele din urmă, ea le-a dat părinților cartea să o citească, în speranța că aceasta îi va ajuta să își vindece relația. Mi-a făcut cunoștință apoi cu părinții ei, care se aflau în public, erau încă împreună și mi-au confirmat cu entuziasm povestea fiicei lor.



Un deținut dintr-o închisoare din Arizona mi-a scris odată o scrisoare foarte aspră, spunându-mi că *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* este cea mai proastă carte pe care a citit-o vreodată. El a adăugat că dacă aș fi ținut izolat într-o celulă și dacă aș fi bătut de paznici, nici eu nu aș fi capabil să iert. Și-a încheiat scrisoarea spunându-mi că sunt probabil un bătrân decrepit din California, care nu are habar ce înseamnă adevărata viață. I-am răspuns fără indignare, printr-o scrisoare deschisă și deloc defensivă. Și astfel, a început un lung șir de scrisori, care ne-a făcut plăcere amândurora.

În timpul unui turneu de lucru prin Arizona, pe care l-am făcut ceva mai târziu, am aranjat o vizită la închisoarea locală. În timpul întâlnirii noastre, deținutul mi-a spus că după ce mi-a citit cartea, și-a dat seama că nu închisoarea îl ținea înlănțuit,

ci teama din propria sa minte. După ce a avut această revelație, el a început să îi ierte pe oamenii cei mai importanți din viața lui, fapt care i-a permis să își descopere vocația de a lucra cu deținuți aflați pe patul de moarte din cauza unor boli terminale.



După o conferință recentă pe care am ținut-o la Maui, o femeie a venit la mine cu ochii în lacrimi. Ea mi-a spus că în anul 1980 soțul ei a avut o legătură extraconjugală. Mânia ei a explodat ca un vulcan, așa că și-a cumpărat un pistol cu intenția de a-l ucide pe bărbat, fapt care i-ar fi schimbat irevocabil cursul vieții. În aceeași zi, o prietenă i-a dăruit un exemplar din cartea mea, *Iubirea înseamnă renunțarea la frică.* Trecând peste durerea ei, ea a citit cartea și a renunțat la impulsul ei atât de periculos. În acest fel, ea chiar și-a modificat într-un mod irevocabil cursul vieții!



Un participant la un seminar ținut la Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii mi-a relatat următoarea poveste. La vârsta de adult, el a descoperit consternat că, prin anii 30, tatăl său a făcut parte din rândurile Partidului Nazist German. Din fericire, citirea cărții *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* l-a ajutat să facă pașii necesari pentru a trece peste rușinea și tulburarea produsă de descoperirea sa, și pentru a-și ierta tatăl. Mai mult, s-a decis să introducă o schimbare radicală în viața sa și să renunțe la afacerea pe care o avea, în favoarea unei alte vocații. Spre surpriza tuturor, el a ales să lucreze ca și clovn, considerând că nu există altă cale mai bună de a vindeca lumea, decât făcându-i pe oameni să râdă.

Mi-a descris apoi costumul său, care includea o pereche uriașă de pantofi, extrem de lungi. Când l-am întrebat de ce a

ales aceşti pantofi, mi-a răspuns imediat: „Pentru ca tata să poată merge împreună cu mine în aceşti pantofi, astfel încât să vindecăm împreună această lume!"



Cartea *Iubirea înseamnă renunțarea la frică* nu a fost scrisă numai pentru cititori, ci şi pentru mine. Chiar şi astăzi, încă mai fac tot ce îmi stă în puteri pentru a aplica în propria mea viață principiile descrise în ea. Aceste principii mi se par mai actuale ca oricând şi mă ajută astăzi la fel de mult cât m-au ajutat cu 25 de ani în urmă. Lecțiile din carte au la bază aceleaşi principii care au condus la crearea Centrului pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii.

Am contribuit personal la fondarea Centrului pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii în anul 1975. Sediul actual al centrului este în Sausalito, California. În anul 1981 am cunoscut-o pe Diane Cirincione, cu care m-am căsătorit mai târziu. Diane a fost o parteneră angelică şi m-a învățat mai bine ca oricine altcineva ce înseamnă iubirea, pacea, răbdarea, blândețea şi iertarea. După 23 de ani, noi continuăm să aplicăm cu aceeaşi ardoare principiile din *Iubirea înseamnă renunțarea la frică,* deopotrivă la nivel individual şi de cuplu. Relația noastră se bazează şi astăzi, la fel ca la început, pe principiile egalității şi iubirii necondiționate. Vindecarea Atitudinii a devenit principalá noastră activitate şi ne-a permis să cunoaştem oameni din întreaga lume.

La baza Vindecării Atitudinii stă principiul că principala cauză a tulburărilor noastre nu sunt ceilalți oameni sau situațiile exterioare, ci gândurile şi atitudinea noastră lăuntrică, precum şi acțiunile pe care le întreprindem ca urmare a acestei atitudini şi a acestor gânduri, acțiuni prin care ne facem singuri rău. Vindecarea rezultă întotdeauna în urma efortului de a ne schimba această atitudine, şi nu din încercarea de a schimba atitudinea celor din jur. Principalul scop al Vindecării Atitudinii este

autovindecarea în fața tuturor provocărilor vieții. Vindecarea Atitudinii nu reprezintă o religie sau o activitate cu conotații religioase. Ea poate fi aplicată de oameni din cele mai variate culturi, culte și credințe, inclusiv de către atei.

Centrul Internațional pentru Vindecarea Atitudinii și-a început activitatea oferind servicii de sprijin pentru copiii care suferă de boli incurabile și pentru familiile lor. Toate serviciile centrului sunt gratuite. De-a lungul deceniilor, centrul s-a dezvoltat și a creat grupuri de sprijin pentru copiii și adulții care suferă din cauza diferitelor boli, a pierderii unei persoane dragi și a durerii, precum și programe școlare pentru prevenirea violenței cu sprijinul colegilor, la care se adaugă o serie de programe ce includ vizite la domiciliu și la spital, pentru care se oferă premii. Recent, am adăugat și o serie de seminarii pentru oamenii de afaceri care doresc să aplice principiile Vindecării Atitudinii în mediul lor profesional.

La baza acestor principii stă iertarea. Aceasta nu are nimic de-a face cu acceptarea gesturilor sau acțiunilor oribile, ci reprezintă o decizie de a nu-ți mai ataca singur propriul sine. Pe scurt, iertarea înseamnă decizia de a nu mai suferi, de a fi fericit, de a renunța la judecățile critice, la rănirea celor din jur și a noastră, și mai ales la reciclarea mâniei și a fricii. Iertarea este puntea de legătură care conduce către compasiune, către pacea interioară și către o lume mai bună. Speranța mea cea mai dragă este că va veni o vreme când iertarea va deveni la fel de importantă și de involuntară pentru noi cum este respirația.

Spre nu mica mea surpriză, Vindecarea Atitudinii este reprezentată la ora actuală de mai bine de 130 de centre și grupuri din lumea întreagă, în 28 de țări de pe cinci continente. Vindecarea Atitudinii a devenit menirea noastră în viață, iar piatra de temelie a activității noastre o reprezintă principiile din cartea *Iubirea înseamnă renunțarea la frică.*

Astăzi, la aniversarea a 25 de ani de la prima apariție a cărții *Iubirea înseamnă renunțarea la frică,* dorința noastră este ca

această cărticică să continue să își găsească noi cititori, în locul și la momentul potrivit pentru fiecare. Speranța și rugăciunea noastră zilnică este ca această lume să se vindece alături de noi, prin eliminarea fricii și a negativității din mințile noastre.

Jerry Jampolsky
Sausalito, California
15 aprilie 2004

Nota autorului

Noi predăm ceea ce dorim să învățăm, iar ceea ce dorim să învățăm este să experimentăm starea de pace interioară.

În anul 1975, lumea mă considera un psihiatru de succes care avea tot ce își dorea, la prima vedere. Lumea mea interioară era însă haotică, goală, nefericită și ipocrită. Căsnicia mea de 20 de ani se încheiase recent printr-un divorț dureros. Am început să beau foarte mult, iar din cauza vinovăției pe care o simțeam am început să sufăr de dureri cronice de spate.

În această perioadă din viața mea, am dat peste un text intitulat *Curs de miracole**. *Cursul* ar putea fi descris ca o formă de psihoterapie spirituală învățată într-o manieră autodidactă. Spre marea mea surpriză, am devenit interesat de un sistem de gândire complet nou, care utiliza cuvinte precum *Dumnezeu* și *iubire*. La acea vreme credeam că sunt ultima persoană din lume interesată de astfel de scrieri. Eram extrem de critic la adresa oamenilor care urmau o cale spirituală, pe care îi consideram speriați și despre care credeam că nu își folosesc în mod corespunzător intelectul.

Când am început să studiez pentru prima dată *Cursul,* am trăit o experiență surprinzătoare, dar plăcută. Am auzit o voce interioară, sau mai bine zis impresia unei voci, care mi-a spus: „Medicule, vindecă-te pe tine însuți; aceasta este calea prin care te vei putea întoarce acasă".

Cursul s-a dovedit esențial în lupta mea pentru auto-transformare. El m-a ajutat să înțeleg că am într-adevăr opțiunea

* Distribuit de: Editura Adevăr Divin.

de a experimenta fie starea de pace, fie cea de conflict. Practic, este vorba de aceeaşi alegere ca în cazul acceptării adevărului sau a iluziei. Principalul adevăr care stă la baza tuturor ființelor umane este acela că esența lor este Iubirea.

Cursul afirmă că nu există decât două emoții: iubirea şi teama. Prima este moştenirea noastră naturală, în timp ce cealaltă este fabricată de minte. *Cursul* ne sugerează că putem învăța să renunțăm la teamă prin practicarea iertării şi prin considerarea tuturor oamenilor, inclusiv a noastră, drept nevinovați şi fără de păcat. Aplicând conceptele *Cursului* deopotrivă în viața mea personală şi în cea profesională, am început să experimentez din ce în ce mai des perioade de pace interioară pe care nu mi le-aş fi imaginat vreodată.

Doresc să adaug că, din când în când, mai trăiesc şi astăzi stări de depresie, de vinovăție, de iritare sau de mânie, dar acestea nu mai durează decât perioade scurte de timp, nu o eternitate, aşa cum mi se părea înainte. Pe timpuri, mi se părea că sunt o victimă a lumii exterioare (cea pe care o percepem cu ochii şi cu celelalte simțuri ale noastre). Ori de câte ori lucrurile nu mergeau cum trebuie în viața mea, obişnuiam să dau vina pe lume sau pe diferite persoane pentru suferința mea, justificându-mi astfel starea de mânie interioară. La ora actuală am înțeles că eu nu sunt o victimă a lumii vizibile, aşa că îmi asum responsabilitatea pentru tot ceea ce percep şi pentru toate emoțiile pe care le experimentez.

Noi suntem cu toții profesori pentru cei din jurul nostru. Am scris această carte deoarece cred cu toată convingerea că predând ceea ce îmi doresc să învăț eu însumi, starea de pace interioară, îmi facilitez astfel propria aprofundare a acestei stări. Această abordare nu se adresează oamenilor care îşi doresc un *guru,* întrucât îi consideră pe toți oamenii în egală măsură profesori şi elevi.

Cu toții ne îndreptăm către acelaşi scop: atingerea stării de pace interioară. De aceea, cu toții putem experimenta starea

de fuziune a mai multor minţi care apare atunci când eliminăm blocajele care ne împiedică să conştientizăm prezenţa Iubirii în fiinţa şi în viaţa noastră.

De aceea, vă propun tuturor să demonstrăm prin propria noastră viaţă această afirmaţie din *Cursul de miracole:*

Nu predica decât despre Iubire,
căci aceasta este esenţa ta.

Jerry Jampolsky
Tiburon, California
1 mai 1979

Iubirea este calea pe care păşesc cu recunoştinţă.

Cuvânt înainte

Am avut numeroase ocazii să îl privesc pe Jerry în situații pe care le-aş descrie drept stresante: în miez de noapte, aşteptând o adolescentă aflată în îngrijirea noastră, care s-a rătăcit într-unul din cele mai periculoase cartiere din Chicago; consumând mese frugale, ațipind şi zburând cu avionul la cele mai ciudate ore în drumurile noastre prin țară, pentru a ține conferințe; jucând tenis la 6:30 dimineața; închis ore în şir într-o cameră împreună cu alți doi oameni pentru a corecta manuscrisul unei cărți; pierdut pe drumuri de țară din California pentru a ajunge la o întâlnire ratată din cauză că s-a rătăcit; lucrând cu un băiat suferind de o boală în fază terminală într-o încăpere plină cu oameni şi încercând (cu succes) să îi arate băiatului cum să scape de durere.

Am dorit să vă povestesc toate acestea pentru a-mi susține următoarea afirmație: Jerry Jampolsky experimentează direct tot ceea ce predă. Eu ştiu că această carte s-a născut chiar din inima lui. Niciuna din metodele recomandate în această carte nu este inutilă sau nepractică. Dimpotrivă, l-am văzut personal pe Jerry experimentând direct fiecare rând pe care l-a scris în carte, şi asta de când îl cunosc.

În afară de scris, eu mă ocup de intervenții în caz de criză. Înainte am fost consilier, profesor de şcoală şi practicant al vindecării spirituale (am mai avut şi alte activități, mai puțin relevante). În toate activitățile în care cineva încearcă sincer să ajute pe altcineva, există un principiu pe care l-am observat şi

care stă la baza acestor activități ca un fundament de lumină. După ce l-am văzut pe Jerry lucrând cu victime ale accidentelor și ale bolilor, am înțeles că acest principiu se aplică indiferent dacă persoana care are nevoie de ajutor se află într-o fază terminală a unei boli, are creierul afectat, se află în comă sau nu se poate exprima în cuvinte. Acest principiu este următorul: eu nu pot fi de un real folos altcuiva decât dacă înțeleg că suntem amândoi uniți, că diferențele dintre noi sunt superficiale și lipsite de semnificație și că singurele care contează sunt nenumăratele asemănări dintre noi.

Eu nu pot consilia cu folos un părinte care și-a abuzat copilul dacă gândesc: „Ticălosule, ți-ai bătut copilul. Eu nu îl bat pe al meu". Dacă privesc cu onestitate conținutul mâniei sale, fără să țin cont de maniera în care și-o exprimă el, nu pot decât să îmi dau seama că și eu sufăr de aceeași mânie. Orice stare de mânie este exprimată într-o formă sau alta, iar cea care își asumă o formă indirectă sau secundară nu este cu nimic superioară mâniei exprimată direct. Pornind de la această premisă, eu mă pot alătura persoanei în cauză, orientându-mă către acel nucleu spiritual care ne unește pe toți în interiorul nostru, și împreună cu ea putem să ne îndreptăm în această direcție.

Vechiul model de a fi de folos unei alte persoane se baza pe inegalitate. Pacientul avea ceva „în neregulă": fie o problemă de disciplină la școală, fie o dependență de alcool, fie tendințe suicidale, fie o boală în fază terminală, fie o simplă răceală. El era alfel decât terapeutul, și nu conta cum anume era altfel (decât el), pentru că întotdeauna pacientul apela la terapeut deoarece era convins că acesta știe mai multe decât el sau are anumite calificări care lui îi lipsesc. Terapeutul își focaliza cunoștințele exclusiv asupra problemei pacientului, fără să țină însă seama de contextul general al vieții acestuia. Altfel spus, problema nu îi mai aparținea pacientului, ci era extirpată și pusă sub microscop. Pacientul îi transmitea terapeutului întreaga responsabilitate pentru rezolvarea problemei sale, care îi spunea apoi ce să gândească și ce să facă.

Dacă acest model ar fi fost singurul care ne-ar fi permis să ne ajutăm unii pe ceilalți, am convingerea că realizările noastre în această privință ar fi fost minore și insignifiante. Din fericire, noi i-am recunoscut întotdeauna deficiențele, cel puțin la nivel intuitiv, iar această recunoaștere – oricât de vagă ar fi fost ea – ne-a permis să găsim o altă cale. Această cale este descrisă în cartea *Iubirea înseamnă renunțarea la frică.* Calea descrisă aici este una pragmatică, întrucât *nu* este nouă. Cartea de față aduce totuși ceva nou, în sensul că prezintă această învățătură în forma ei cea mai pură. Din acest punct de vedere, cartea se deosebește de toate celelalte care există pe piață.

Probabil că mulți cititori ar considera util dacă le-aș prezenta în propriile mele cuvinte modul lui J.J. de a aborda viața, așa cum îl percep eu. Jerry ar spune probabil că abordarea lui este cea din *Cursul de miracole,* lucru cu care nu pot fi decât de acord, întrucât sunt eu însumi un adept al acestui *Curs.* Și totuși, doresc să adaug un lucru: fiecare om are propria sa manieră unică de a exprima Adevărul, așa cum îl percepe el, iar această unicitate este importantă, căci în această viață nu putem avea acces decât la anumiți oameni, iar onestitatea este numitorul comun al tuturor darurilor pe care le oferim sau le primim.

Cuvintele mele vi se vor părea probabil ceva mai religioase decât cuvintele lui Jerry, dar dacă îmi veți ierta această diferență, vă promit că voi încerca să păstrez pe cât posibil spiritul blând care îl caracterizează pe el.

Noi am primit tot ce avem nevoie pentru a fi fericiți chiar acum. Cine privește în față momentul prezent nu poate fi altfel decât împăcat. Altfel spus, noi nu trebuie să fim preocupați de viitorul nostru, căci Iubirea va avea grijă de el. De asemenea, nu trebuie să fim preocupați de ceea ce am spus sau am făcut în trecut, ori dacă cineva care ne-a greșit cu ceva își va primi răsplata „binecuvenită" sau nu. A fi pe deplin mulțumit în momentul prezent este o stare de spirit atât de puternică prin capacitatea

ei de a vindeca şi de a conferi o stare de pace interioară încât cuvintele nu o pot exprima. Anxietatea – singura alternativă la această stare de încredere în ceea ce se întâmplă – este o stare de imobilizare generată de focalizarea noastră asupra convingerii că ceva nu mai poate fi schimbat, întrucât s-a petrecut deja, sau urmează să se întâmple.

Cineva m-a sunat acum două luni şi mi-a spus că şi-a pierdut slujba, că soția lui a divorțat de el şi că vecina lui nu dorea să se culce cu el. De altfel, această ultimă problemă avea să se rezolve în curând, întrucât urma să fie dat afară din apartament, şi nu avea unde să se mute. „*Cursul de miracole* nu este bun de nimic", a conchis el.

În timp ce stăteam de vorbă, el şi-a adus aminte de ziua în care şi-a pierdut slujba şi a făcut o comparație între fanteziile pe care le-a avut atunci despre ceea ce s-ar putea întâmpla în viața lui şi ceea ce s-a întâmplat de fapt. Şi totuşi, în toată această perioadă lui nu i-a lipsit niciodată nimic, cu adevărat. Omul a recunoscut că dacă privea situația cu onestitate, situația lui clipă de clipă a fost una nefericită. Doar *interpretarea* lui referitoare la situație îl făcea să se simtă disperat. El s-a autodefinit tot timpul ca un om concediat. În plus, a recunoscut că dacă analizează cu atenție ceea ce s-a întâmplat după divorțul său, nu putea decât să constate că iubirea nu i-a fost luată în niciun fel, ci i-a rămas într-o formă pe care o putea înțelege şi aprecia. Chiar dacă soția lui a plecat, au apărut foarte multe alte persoane în viața sa care i-au dovedit limpede iubirea lor.

În sine, Iubirea rămâne constantă; singurul care se poate schimba este corpul anume prin care ne aşteptăm ca ea să se manifeste. Promisiunea *Cursului* că planul pentru noi va rămâne de-a pururi unul blând nu a fost încălcată în niciun fel în cazul omului respectiv. Niciun patron nu va putea interfera vreodată în viitor cu această promisiune, la fel cum niciun moşier din trecut nu a făcut-o vreodată.

Nimeni şi nimic nu poate încălca această promisiune, cu

excepția propriei noastre interpretări, care ne face să privim cu ipocrizie locul în care ne aflăm și situația din jur.

În momentul prezent noi avem tot ce ne trebuie. De aceea, noi putem avea o încredere deplină în viitor, căci nu va exista vreodată un moment care să nu fie prezent. Noi suntem iubiți, dar nu putem vedea această Iubire dacă ne focalizăm mintea asupra fanteziilor sale, și nu asupra realității concrete din fața noastră. Iubirea nu există în timpul creat de imaginația noastră și nu își poate dovedi sprijinul în mijlocul fanteziilor noastre. Noi trebuie să ne propunem să ne odihnim în brațele ei blânde, fără să ne preocupăm de altceva.

Doresc să închei cu această poveste minunată, pe care mi-a relatat-o un prieten.

Un bărbat care și-a încheiat socotelile cu viața s-a prezentat în fața lui Dumnezeu. Acesta i-a recapitulat viața și i-a arătat numeroasele lecții pe care le-a învățat. Când a terminat, Dumnezeu i-a spus: „Copilul meu, dorești să mă întrebi ceva?" Omul i-a răspuns: „În timp ce îmi arătai propria mea viață, am remarcat că în momentele mele bune, în urma mea rămâneau două perechi de urme de pași. Mi-am dat astfel seama că m-ai însoțit. În schimb, în perioadele în care mi-a fost cu adevărat dificil, nu a existat decât o singură pereche de urme. De ce, Tată, m-ai părăsit când îmi era mai greu?" Dumnezeu i-a răspuns: „Copilul meu, ai interpretat greșit acele urme de pași. Este foarte adevărat că în perioadele bune din viața ta am mers alături de tine și ți-am arătat calea. Cât despre perioadele în care ți-a fost greu, Eu am fost cel care te-a purtat în spinare".

Hugh Prather
Santa Fe, New Mexico
23 iunie 1979

Introducere

Prietenul meu, Hugh Prather, a scris următoarele rânduri: „Trebuie să mai existe şi o altă cale de a merge prin viaţă decât aceea de a fi tras cu forţa sau împins cu lovituri şi cu ţipete."

Eu cred că există într-adevăr o altă cale de a merge prin viaţă, dar această cale implică voinţa noastră de a ne schimba ţelul.

Tot mai mulţi oameni din întreaga lume încep să îşi dea seama că umanitatea se autodistruge pe ea însăşi şi lumea în care trăieşte. Noi părem incapabili să schimbăm lumea în care trăim, pe ceilalţi oameni sau pe noi înşine. Foarte mulţi dintre noi, inclusiv eu, am simţit pe pielea noastră inutilitatea încercării de a scăpa de frustrări, de conflicte, de dureri şi de boli, atât timp cât ne cramponăm de vechile noastre sisteme de convingeri.

La ora actuală, tot mai mulţi oameni caută un nou mod de viaţă, mai bun şi capabil să transforme conştiinţa. Aproape că putem vorbi de un potop spiritual care este pe punctul de a purifica Pământul. Această transformare a conştiinţei ne determină să privim în interiorul nostru, să explorăm acest spaţiu interior şi să recunoaştem astfel armonia şi unitatea care au domnit întotdeauna în el.

Atunci când privim în interiorul nostru, noi devenim conştienţi inclusiv de o voce intuitivă care ne ghidează şi în care putem avea încredere. Dacă ne potolim simţurile şi începem să ascultăm această voce interioară, abandonându-ne ei în totalitate, noi putem observa momente de vindecare reală şi de

creştere spirituală. În această stare de linişte, în care conflictul personalităţilor noastre încetează să ne mai intereseze, noi putem experimenta bucuria stării de pace interioară.

Deşi cu toţii dorim să experimentăm această stare, cei mai mulţi dintre oameni caută tot timpul altceva, ceva ce nu reuşesc să găsească niciodată. Ei încearcă să controleze şi să anticipeze situaţiile de viaţă, motiv pentru care se simt izolaţi, deconectaţi, separaţi, singuri, fragmentaţi, neiubiţi şi nedemni de a fi iubiţi. Ei nu par să se sature niciodată de ceea ce cred că îşi doresc, iar satisfacţiile pe care le trăiesc sunt întotdeauna efemere. Chiar şi cu cei mai apropiaţi dintre semenii lor ei întreţin relaţii de iubire / ură, relaţii în care simt nevoia să obţină ceva de la ceilalţi. Dacă această nevoie le este îndeplinită, ei îi iubesc, dar dacă nu le este îndeplinită, ei îi urăsc. Cei mai mulţi dintre oameni descoperă că dacă obţin toate lucrurile pe care credeau că şi le doresc – o slujbă bună, un cămin, o familie şi bani – golul interior pe care credeau că îl vor umple astfel nu dispare. Maica Tereza din Calcutta, India, numeşte acest fenomen *privare spirituală.*

Tot mai mulţi oameni din întreaga lume simt astăzi nevoia să îşi umple acest gol interior, fără să mai ţină seama de simbolurile exterioare ale succesului. Ori de câte ori dorim să obţinem ceva de la lumea exterioară sau de la alţi oameni, dacă dorinţa nu ne este îndeplinită, noi experimentăm o stare de stres exprimată sub forma frustrărilor, a depresiei, a senzaţiei de durere, de boală sau chiar de moarte. Marea majoritate a oamenilor îşi doresc să scape de dureri, de boli şi de frustrări, dar nu sunt dispuşi încă să renunţe la vechea lor concepţie despre viaţă. De aceea, ei se învârtesc într-un cerc vicios, cramponându-se cu rigiditate de vechiul lor sistem de convingeri.

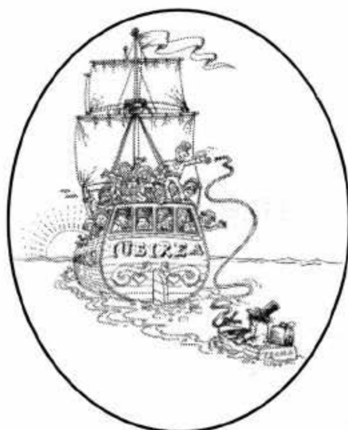
Lumea pe care o percepem cu simţurile noastre şi care pare atât de nebună este rezultatul unui sistem de convingeri care nu funcţionează. Pentru a percepe în mod diferit lumea, noi trebuie să ne schimbăm sistemul de convingeri, să ne detaşăm de trecut, să ne dilatăm simţul momentului prezent şi să ne eliberăm de

starea noastră de teamă interioară. Această percepție diferită ne va conduce către recunoașterea faptului că noi nu suntem ființe separate, ci am fost întotdeauna uniți.

Există multe căi autentice care conduc la transformare și la pace interioară. Această cărticică este scrisă ca un ghid pentru toți cei care își doresc sincer să experimenteze o transformare personală, să trăiască o viață a dăruirii și a Iubirii, și să se îndepărteze de acel sistem de convingeri bazat pe teamă care nu își dorește altceva decât să primească. Pe scurt, ai în față o carte despre realizarea de sine prin dăruire. Cuvintele și ilustrațiile care urmează îți vor prezenta o serie de aplicații practice ale pașilor necesari transformării în diferite situații de zi cu zi. Scopul acestor pași este de a elimina blocajele care te împiedică să conștientizezi prezența Iubirii în viața ta, realitatea ta autentică, astfel încât să poți experimenta miracolele Iubirii.

După cum sugerează *Cursul de miracole*, noi putem avea un singur țel, al păcii interioare, și o singură funcție, a practicării iertării, iar împlinirea pe care ne-o dorim poate coborî asupra noastră dacă vom asculta vocea interioară a maestrului nostru lăuntric. Dacă vom proceda în acest fel, noi putem învăța să ne vindecăm relațiile, putem experimenta starea de pace interioară și putem scăpa de teamă.

Tot ce văd eu este fericirea mea actuală.



PARTEA I

Pregătirea în vederea transformării personale

Orice teamă există la timpul trecut;
numai Iubirea există la timpul prezent.

Ce este real?

Cei mai mulți dintre oameni nu realizează ce este real și ce nu. Deși toți își dau seama intuitiv că există ceva mai mult decât realitatea pe care le-o oferă simțurile fizice, ei se limitează să o recunoască drept reală numai pe aceasta din urmă. Pentru a-și confirma această „realitate", ei se raportează la ceea ce cultura lor definește ca fiind normal, sănătos și, implicit, real.

Din păcate, această schemă a realității nu include și Iubirea. Viața noastră ar fi infinit mai plină de înțeles dacă noi am privi nu lumea iluzorie a simțurilor, ci o altă realitate, care nu are nici început, nici sfârșit. Singurul principiu care corespunde acestei definiții este Iubirea. Tot restul este tranzitoriu, și deci lipsit de semnificație.

Teama ne distorsionează întotdeauna percepțiile și ne induce în eroare în ceea ce privește realitatea din fața noastră. Iubirea nu este altceva decât absența totală a fricii. Ea nu pune niciodată întrebări. Starea ei naturală este dilatarea și expansiunea, nu comparația și măsurarea. De aceea, singurul principiu valoros este Iubirea, în timp ce teama nu ne poate oferi nimic, pentru simplul motiv că nu reprezintă nimic.

Deși Iubirea este tot ce ne dorim pe lume, noi ne temem adeseori de ea, întrucât nu o cunoaștem. De aceea, noi acționăm deseori rămânând orbi și surzi la prezența Iubirii. Dacă urmărim însă să ne eliberăm de teamă și dacă încercăm să ne ajutăm semenii să facă același lucru, noi începem să experimentăm o transformare personală. Astfel, noi începem să vedem dincolo

de vechea noastră realitate definită de simțurile fizice și căpătăm acces la o stare de luciditate în care descoperim că toate mințile sunt unite, că Sinele nostru este comun și îl împărtășim cu toții, și că pacea interioară și Iubirea reprezintă de fapt singura realitate.

Dacă pornim de la premisa că Iubirea reprezintă singura realitate, sănătatea poate fi privită ca pace interioară, iar vindecarea ca renunțare la teamă.

Așadar, Iubirea înseamnă renunțarea la frică.

Reiterarea trecutului

Noi ne confecționăm propriul nostru praf care ne ocultează vedea interioară și care ne împiedică să experimentăm Iubirea în noi înșine și în ceilalți. Această interferență autoimpusă ne menține blocați în vechiul nostru sistem de convingeri, de care ne cramponăm cu încăpățânare, deși nu ne oferă niciodată ceea ce ne dorim.

Metaforic vorbind, mintea noastră poate fi concepută ca un depozit plin cu role de film pe care sunt înregistrate toate experiențele noastre trecute. Aceste imagini se suprapun nu numai unele cu altele, dar și cu lentilele prin care noi percepem momentul prezent. De aceea, noi nu percepem niciodată acest moment așa cum este, ci doar fragmente din el amestecate cu tone de amintiri distorsionate, pe care le suprapunem peste el.

Dacă ne propunem în mod sincer, noi putem să ne folosim însă în mod activ imaginația, cu o eficacitate din ce în ce mai mare, pentru a șterge de pe aceste role vechi toate amintirile, cu excepția celor legate de Iubire. Acest proces presupune renunțarea la atașamentul nostru din trecut față de vinovăție și de teamă.

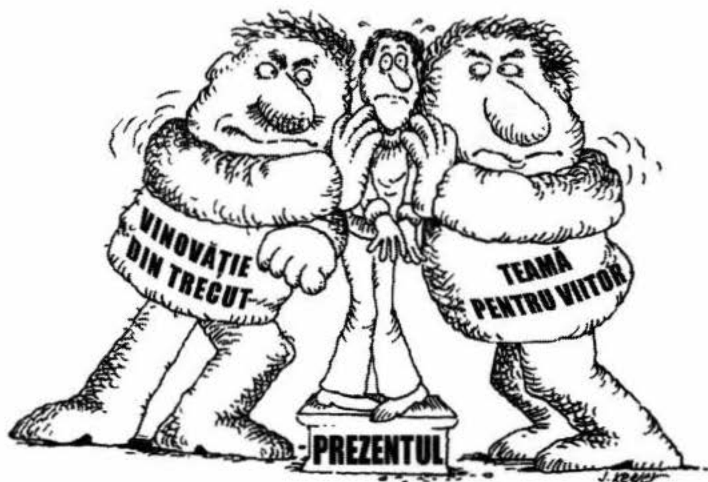

FILME VECHI
CARE RULEAZĂ
ACUM ÎN MINTEA TA

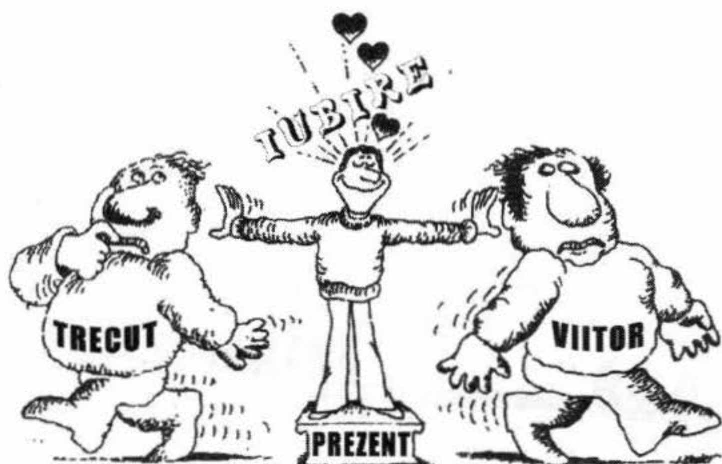

IUBIRE

Anticipare versus pace interioară

De multe ori, noi punem un preţ mai mare pe anticipare şi pe control decât pe pacea interioară. Adeseori, ni se pare mai important să anticipăm că în momentul următor ne vom simţi mizerabil şi să trăim apoi satisfacţia de a fi avut dreptate, decât să fim fericiţi în momentul prezent. Într-un fel, este o încercare de a ne proteja pe noi înşine. Din păcate, ea este complet nesănătoasă, dând naştere unui scurtcircuit care conduce la o stare de confuzie între plăcere şi durere.

Foarte mulţi oameni cred că temerile din trecut pot anticipa cu succes temerile din viitor. Consecinţa acestui mod de a gândi este că ei îşi petrec cea mai mare parte a timpului făcându-şi griji atât în legătură cu trecutul cât şi cu viitorul lor, creând astfel un cerc vicios al fricii, care nu mai lasă aproape niciun spaţiu Iubirii şi bucuriei din prezent.





Alegerea propriei realități

Noi ne putem alege propria realitate. Dat fiind că voința noastră este liberă, noi putem opta pentru a vedea și pentru a înțelege adevărul. Putem experimenta astfel adevărul realității noastre, care este Iubirea. În acest scop, noi trebuie să refuzăm în fiecare clipă să ne lăsăm limitați de trecutul și de viitorul nostru, de teamă și de „realitățile" îndoielnice pe care le-a adoptat cultura noastră. Noi putem opta pentru a experimenta momentul prezent ca fiind unicul timp care există, trăind astfel în realitatea lui *aici și acum.*

Dat fiind că mințile noastre nu au limite, ele sunt unite. De fapt, singurele limite ale lor sunt cele pe care li le impunem noi înșine. Spre exemplu, atât timp cât vom continua să prețuim „realitatea" unui trecut plin de teamă, noi ne vom limita mintea și ne vom raporta la acest trecut ca la realitatea noastră. În consecință, mintea noastră se va obișnui să privească cu teamă viitorul și va fi incapabilă să se bucure în pace de momentul prezent. Ori de câte ori folosim expresii precum *„nu pot"* sau *„este imposibil"*, noi ne autoimpunem limitele propriului nostru trecut plin de teamă.


SEX-APPEAL
SOCIETATE
SLUJBĂ
HAINE
VIAȚĂ LUNGĂ
CASĂ
MAȘINĂ
PACE INTERIOARĂ
SĂNĂTATE
CĂLĂTORII
BANI
IUBIRE
J.Keeler

Unicitatea scopului

Dacă ne stabilim ca unic scop în viață cultivarea stării de pace interioară, aceasta devine pentru noi cea mai puternică forță motivațională. Dacă dorim să ne bucurăm cu adevărat de starea de pace interioară, noi trebuie mai întâi să ne propunem cu perseverență acest obiectiv, considerându-l unicul și cel mai important scop în viața noastră. Din păcate, marea majoritate a oamenilor nu își propun un scop unic, ci jonglează cu tot felul de obiective mai mult sau mai puțin importante. În acest fel, mintea lor își pierde focalizarea și favorizează conflictele interioare. Pentru a înțelege mai bine, unicitatea scopului în viață poate fi comparată cu unicitatea scopului pe care l-am avea dacă am fi pe punctul de a ne îneca în ocean. Dacă ne-am afla în această situație, singurul lucru care ne-ar mai interesa ar fi să rămânem la suprafața apei, astfel încât să putem respira.

Obținerea stării de pace interioară prin puterea iertării

Dacă ne-am propus drept unic scop în viață obținerea stării de pace interioară, iertarea devine inevitabil unica noastră funcție. Ea reprezintă singurul vehicul pe care îl putem folosi pentru a corecta percepțiile noastre greșite și pentru a scăpa de teamă. Pe scurt, a ierta înseamnă a te detașa.

Primul pas pe care trebuie să îl facem pentru a ne transforma mintea constă așadar în adoptarea unui scop unic în viață: acela de a cultiva starea de pace interioară. Acest scop echivalează cu a ne gândi la noi înșine din perspectiva împlinirii, nu a egoismului. Al doilea pas pe care trebuie să îl facem este iertarea.

Foarte mulți oameni devin frustrați întrucât fac greșeala să înceapă cu încercarea de a-și iubi semenii înainte de a învăța

ce înseamnă starea de pace interioară. În lumina valorilor şi experienţelor distorsionate din trecutul lor, unii oameni li se par pur şi simplu de neiubit. Din cauza percepţiei greşite a comportamentului acestora, lor le este foarte greu să îi iubească.

Dacă ne-am propus ca unic scop în viaţă obţinerea şi cultivarea stării de pace interioară, noi putem trece la cel de-al doilea pas, iertarea, optând pentru a-i considera pe ceilalţi oameni nişte expresii ale Iubirii. Din această perspectivă, oamenii care se tem ne apar ca nişte expresii ale Iubirii ce ne invocă ajutorul. Pornind de la această nouă perspectivă, devine mult mai uşor să îi iubeşti şi să îi accepţi pe ceilalţi oameni, experimentând în acelaşi timp starea de pace interioară.

Ceilalţi oameni nu trebuie să se schimbe pentru ca noi să putem experimenta starea de pace interioară.

Mintea divizată a omului

Este util să ne imaginăm mintea umană ca pe un film, un aparat de filmat şi tot ceea ce este necesar pentru o producţie cinematografică. Ceea ce experimentăm noi este de fapt proiecţia minţii noastre pe ecranul numit „lume". Această lume şi cei care o populează reprezintă oglinda propriilor noastre gânduri şi fantezii. Percepţiile noastre sunt proiecţiile minţii noastre, care ne limitează viziunea de ansamblu.

Mintea umană funcţionează ca şi cum ar fi divizată; o parte din ea acţionează ca şi cum ar fi controlată de ego, iar o altă parte ca şi cum ar fi controlată de Iubire. În cea mai mare parte a timpului, mintea se concentrează asupra directivelor date de acest pseudo-regizor pe care noi îl numim ego, şi care nu este decât un alt nume al fricii.

Egoul nu ştie să regizeze decât filme de război, pline cu violenţă, chiar dacă uneori le deghizează astfel încât să pară o

împlinire a fanteziilor noastre romantice. El nu ştie să regizeze decât filme care promovează iluzia separării noastre unii de ceilalţi. Adevăratul regizor interior, Iubirea, nu proiectează niciodată iluzii; el nu ştie să prezinte decât adevărul. Iubirea regizează numai filme care apropie şi unifică.

Mintea umană este în acelaşi timp regizorul, producătorul, scenaristul, editorul de film, directorul cu distribuţia şi operatorul de sală, publicul care priveşte şi criticul de film. Fiind nelimitată, ea are capacitatea de a schimba oricând doreşte filmul proiectat sau orice scenă din el. Ea are puterea de a lua toate deciziile legate de film.

Partea egotică a minţii acţionează ca un zid al fricii şi al vinovăţiei, care blochează Iubirea. Din fericire, noi putem învăţa să ne folosim aceeaşi minte pentru a dărâma zidul, lăsând astfel să treacă lumina Iubirii, care a existat întotdeauna în interiorul nostru şi care reprezintă adevărata noastră realitate lăuntrică.



Dacă optăm pentru a lăsa Iubirea să devină unicul regizor al minții noastre,



putem experimenta puterea şi miracolele Iubirii.

Principii după care merită să ne ghidăm viaţa

Iată câteva principii după care merită să ne ghidăm viaţa, pentru a putea aplica astfel concret liniile directoare prezentate în această carte în viaţa noastră de zi cu zi:

1. Singurul scop în viaţă este obţinerea şi cultivarea stării de pace interioară.

2. Iertarea este singura noastră funcţie şi singura modalitate prin care putem obţine starea de pace interioară.

3. Prin intermediul iertării, noi putem învăţa să nu îi mai judecăm critic pe cei din jur, privindu-i pe toţi, inclusiv pe noi înşine, ca pe nişte oameni complet lipsiţi de vinovăţie.

4. Noi ne putem elibera de teamă renunţând să îi mai judecăm pe ceilalţi oameni şi trăind în momentul prezent; altfel spus, renunţând să mai proiectăm trecutul nostru asupra viitorului.

5. Noi putem învăţa să acceptăm indicaţiile regizorale ale vocii noastre interioare, intuitive, cea care ne călăuzeşte către adevărata cunoaştere.

6. Dacă vocea interioară ne-a dat un sfat, ea ne asigură automat şi mijloacele de care avem nevoie pentru a-l duce la bun sfârşit.

7. Dacă dorim să ne urmăm vocea interioară, noi trebuie să ne luăm angajamentul că vom urma scopul propus de ea, chiar dacă pe moment nu ne dăm seama cum vom putea

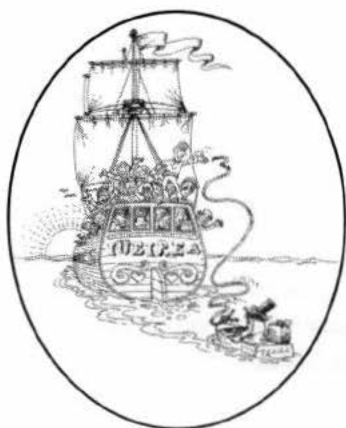


face acest lucru (întrucât mijloacele pentru transpunerea lui în practică nu ne sunt încă evidente). Acest mecanism reprezintă o inversare a logicii specifice acestei lumi şi ar putea fi definit ca o „aşezare a căruţei în faţa calului".

8. Noi avem opţiunea de a stabili singuri ce anume percepem şi ce emoţii experimentăm.

9. Prin procesul de reantrenare a minţii, noi putem învăţa să ne folosim propria imaginaţie într-un sens activ şi pozitiv. Această folosire a imaginaţiei ne permite să creăm imagini mentale pozitive şi pline de iubire.

Optez pentru a-mi petrece această zi într-o stare de pace interioară perfectă.



PARTEA II

Ingredientele transformării personale

Eu percep toate lucrurile
aşa cum mi-aş dori să fie.

Sistemele de convingeri și realitatea

Noi suntem ceea ce credem că suntem. Sistemul nostru de convingeri se bazează pe experiențele noastre din trecut, pe care le retrăim în permanență în momentul prezent, după care anticipăm un viitor similar. Percepțiile noastre actuale sunt atât de colorate de trecut încât ne este imposibil să percepem ceea ce se întâmplă în momentul de față în viața noastră fără distorsiuni şi limitări. Dacă ne propunem cu adevărat acest lucru, noi putem reexamina imaginea noastră de sine, astfel încât să obținem un simț mai profund al identității noastre reale.

Toți oamenii sunt nelimitați

Pentru a experimenta acest sentiment al libertății totale, este foarte important să ne detaşăm de ataşamentele noastre față de trecut şi de viitor, optând pentru a trăi în *momentul prezent*. A fi liber înseamnă inclusiv a nu depinde de realitatea limitată de simțurile noastre fizice. Această libertate interioară ne permite să participăm activ la Iubirea pe care o împărtăşim cu toți ceilalți. Nimeni nu poate fi liber însă dacă nu îşi disciplinează şi dacă nu îşi transformă mintea.

Deşi toți oamenii îşi doresc aceeaşi Iubire, mulți dintre ei par incapabil să o experimenteze. Temerile şi vinovăția lor din trecut le blochează capacitatea de a primi şi de a dărui Iubirea în momentul prezent. Teama şi Iubirea nu pot fi experimentate

niciodată în același timp. Din fericire, noi avem întotdeauna opțiunea de a alege emoția pe care dorim să o experimentăm. Cu cât vom opta mai mult pentru Iubire și mai puțin pentru teamă, cu atât mai mult ne vom schimba noi natura și calitatea relațiilor noastre.

Atac și apărare

Ori de câte ori simțim că o altă persoană ne atacă, noi ne situăm de regulă pe o poziție defensivă, astfel încât să putem riposta într-un fel sau altul, direct sau indirect. Orice atac derivă din teamă și din vinovăție. Niciun om nu dorește să atace dacă nu se simte mai întâi amenințat el însuși și dacă nu este convins că prin ripostă își poate demonstra propria putere, și implicit vulnerabilitatea celuilalt. În realitate, orice atac este o modalitate de autoapărare. Din păcate, el nu face decât să perpetueze problema, contribuind decisiv la cultivarea fricii și a vinovăției în conștiința noastră. Foarte mulți oameni cad în greșeala de a crede că prin atac pot obține ceva ce își doresc. Ei uită însă că atacul și apărarea nu pot conduce vreodată la obținerea stării de pace interioară.

Pentru a putea experimenta pacea în locul conflictului, noi trebuie să ne schimbăm modul de percepție. În loc să considerăm că ceilalți oameni ne atacă, noi îi putem privi ca pe niște ființe speriate. Îți reamintesc: singurele două emoții pe care le putem manifesta noi sunt Iubirea sau teama, dar niciodată în același timp. Așadar, teama nu este altceva decât un apel la ajutor, și implicit o cerere de a fi iubit. Dacă privim lucrurile din această perspectivă, devine evident faptul că pentru a putea experimenta starea de pace interioară, noi trebuie să recunoaștem că putem opta pentru ceea ce percepem.

Multe din încercările noastre de a-i corecta pe alții, chiar dacă suntem convinși că le oferim acestora o critică aparent

constructivă, nu sunt altceva decât încercări de a-i ataca, demonstrându-le astfel că greşesc şi că dreptatea ne aparţine. De aceea, ori de câte ori suntem tentaţi să criticăm pe cineva, noi ar trebui să ne examinăm cu cea mai mare atenţie adevăratele motivaţii. Ce stă la baza acţiunii noastre: Iubirea, sau dorinţa de a-l ataca pe cel din faţa noastră?

Dacă ceilalţi nu se schimbă în funcţie de aşteptările noastre, noi îi considerăm adeseori vinovaţi, reîntărindu-ne astfel convingerea în vinovăţie. Starea de pace interioară nu are nimic de-a face cu dorinţa de a-i schimba pe cei din jur, ci doar cu acceptarea lor aşa cum sunt. Adevărata acceptare nu cere nimic de la ceilalţi şi nu are aşteptări.

Iertarea

Starea de pace interioară nu poate fi obţinută decât prin cultivarea iertării. Iertarea nu este altceva decât renunţarea la trecut, fiind astfel cel mai bun instrument pentru corectarea interpretărilor noastre greşite cu privire la realitate.

Aceste interpretări greşite nu pot fi corectate decât în *momentul prezent* şi numai prin detaşarea de ceea ce credem că ne-au făcut ceilalţi oameni, respectiv de ceea ce credem că le-am făcut noi lor. Prin acest proces de uitare selectivă, noi ne recâştigăm libertatea şi putem îmbrăţişa în totalitate prezentul, fără a mai simţi nevoia să ne conectăm la trecut.

Prin adevărata iertare, noi putem opri ciclul nesfârşit al vinovăţiei şi îi putem privi pe ceilalţi (inclusiv pe noi înşine) prin ochii Iubirii. Iertarea elimină din minte toate gândurile care ne separă de ceilalţi oameni. Dacă renunţăm la convingerea în separare, noi ne putem accepta în sfârşit propria vindecare şi putem proiecta această Iubire vindecătoare asupra semenilor noştri. Vindecarea se produce întotdeauna printr-un gând de unitate.

Aşa cum spuneam, dacă ne propunem ca unic ţel în viaţă obţinerea şi cultivarea stării de pace interioară, iertarea devine automat unica noastră funcţie. Dacă vom accepta deopotrivă acest scop şi această funcţie, unicul nostru ghid către obţinerea stării de împlinire va deveni vocea interioară a intuiţiei. Ne vom elibera astfel pe noi înşine şi îi vom elibera inclusiv pe ceilalţi oameni din închisoarea percepţiilor noastre distorsionate şi iluzorii, fuzionând cu ei în starea de unitate a Iubirii.

Dăruirea şi primirea

Este foarte important să ne aducem în permanenţă aminte că noi dispunem de tot ce ne trebuie în momentul prezent şi că esenţa fiinţei noastre este Iubirea. Dacă pornim de la premisa că trebuie să primim ceva de la un alt om, noi ajungem să îl iubim automat dacă primim de la el ceea ce credem că ni se cuvine sau să îl urâm, dacă nu primim. Marea majoritate a relaţiilor noastre sunt de tip iubire / ură. Prin intermediul lor, noi nu facem decât să ne comercializăm iubirea condiţionată. Această motivaţie a primirii conduce automat la conflict şi la tulburare, fiind asociată exclusiv cu timpul liniar. Dăruirea înseamnă dilatarea Iubirii noastre fără a pune condiţii, fără a avea aşteptări şi fără a-i impune hotare. Starea de pace interioară nu poate apărea decât atunci când ne focalizăm întreaga atenţie asupra actului de dăruire, fără nicio dorinţă de a primi ceva în schimb de la ceilalţi. Motivaţia dăruirii conduce automat la o stare de pace interioară şi de bucurie care nu are nimic de-a face cu timpul liniar (situându-se astfel în afara acestuia).

Reantrenarea minţii

Dacă doreşti să îţi reantrenezi mintea, pune-ţi întotdeauna următoarele întrebări, indiferent de circumstanţele în care te afli:

1. Optez eu pentru a experimenta *starea de pace interioară,* sau optez pentru a experimenta *starea de conflict?*
2. Optez eu pentru a experimenta *Iubirea,* sau *teama?*
3. Optez eu pentru a *mă deschide în fața Iubirii,* sau pentru a *căuta nod în papură?*
4. Optez eu pentru a *dărui Iubirea,* sau pentru a *căuta Iubirea?*
5. Este această comunicare (verbală sau non-verbală) plină de Iubire față de cel cu care comunic, dar și față de mine?

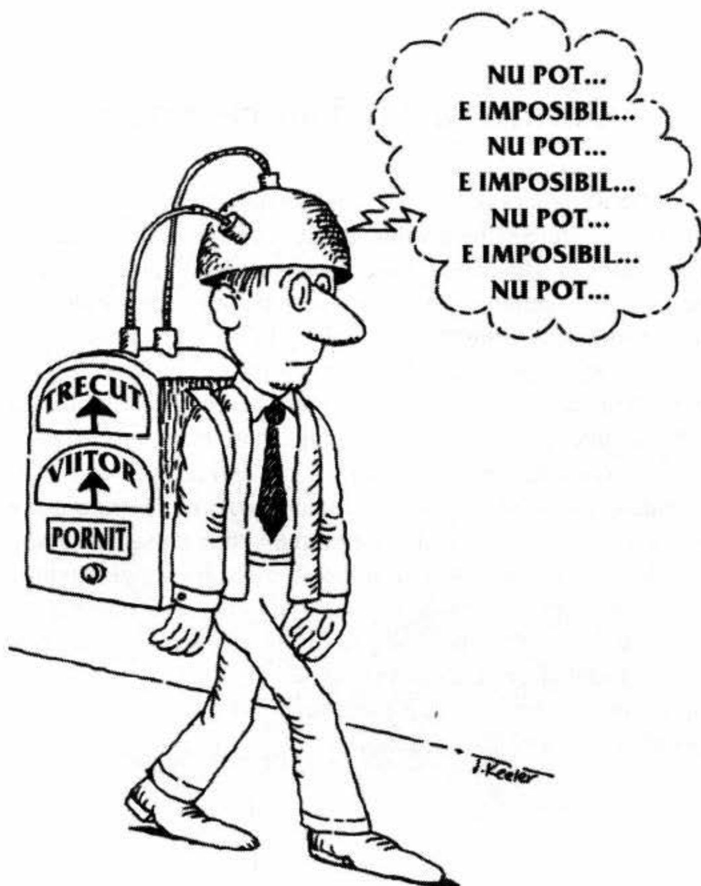
Multe din gândurile, afirmațiile și acțiunile noastre sunt lipsite de Iubire. Dacă dorim să ne bucurăm de starea de pace interioară, este absolut esențial ca orice comunicare a noastră cu ceilalți oameni să ne conducă spre un sentiment al unității. Dacă dorim să experimentăm starea de pace interioară și Iubirea, noi trebuie să veghem asupra unității gândurilor, cuvintelor și acțiunilor noastre.


CUVINTE
CARE NE MENȚIN
ATAȘAȚI
DE TRECUT
J.Keeler

Cuvinte care trebuie eliminate

Un alt proces prin care ne putem reantrena mintea constă în recunoaşterea impactului produs de cuvintele noastre. Cuvintele din lista de mai jos sunt folosite frecvent în mesajele pe care le transmitem altor oameni, dar şi nouă înşine. Folosirea lor reactivează vinovăţia din trecut în mintea noastră şi o proiectează asupra unui viitor plin de teamă. În acest fel, ele contribuie decisiv la amplificarea stării de conflict interior. Cu cât vom înţelege mai plenar că astfel de cuvinte interferează cu starea noastră de pace interioară, cu atât mai uşor ne va fi să le eliminăm din mintea şi din vocabularul nostru. Pentru a uşura procesul, imaginează-ţi că ai tot timpul la tine un sac de gunoi. Ori de câte ori eşti tentat să foloseşti unul din aceste cuvinte, imaginează-ţi că îl introduci în sacul de gunoi şi că îl îngropi.

La fel de important este să fii întotdeauna blând cu tine însuţi. Chiar dacă te trezeşti că foloseşti în continuare astfel de cuvinte, consideră acest lucru o simplă greşeală şi optează pentru a nu te simţi vinovat.


NU POT...
E IMPOSIBIL...
NU POT...
E IMPOSIBIL...
NU POT...
E IMPOSIBIL...
NU POT...
TRECUT
VIITOR
PORNIT
J. Keeler

Iată, aşadar, această listă:

Imposibil

Nu pot

Încerc

Limitare

Ce bine ar fi dacă...

Dar...

Oricum

Dificil

Ar trebui să

Mă îndoiesc

Orice cuvinte care te plasează pe tine sau pe alți oameni într-o categorie
Orice cuvinte care au tendința să măsoare sau să evalueze capacitățile tale sau ale altor oameni
Orice cuvinte care au tendința să judece sau să condamne alți oameni (inclusiv pe tine însuți)

Concluzie

Această carte prezintă liniile directoare în vederea renunțării la teamă și a cultivării stării de pace interioară. Aplicațiile practice descrise în ea te pot ajuta să îți schimbi percepțiile, astfel încât să nu te mai simți separat, speriat sau într-o stare de conflict interior, ci să experimentezi starea de comuniune și fuziune, de Iubire și de pace interioară. Tu nu vei putea să experimentezi aceste stări decât dacă vei învăța să ierți lumea exterioară și pe cei care o populează, considerându-i pe toți (inclusiv pe tine însuți) nevinovați și fără de păcat.

Fiecare moment al vieții noastre poate fi privit ca o oportunitate pentru o nouă trezire sau renaștere, care nu are nimic de-a face cu amintirile irelevante din trecut și cu anticiparea viitorului. În această stare de libertate a momentului prezent, noi ne putem dilata natura noastră plină de Iubire.

Ori de câte ori suntem iritați, deprimați, mânioși sau bolnavi, noi putem fi absolut siguri că am optat pentru un scop greșit și că am reacționat printr-o stare de teamă. Atunci când nu experimentăm starea de bucurie, este evident că am uitat să facem din starea de pace interioară scopul nostru unic în viață și că am devenit preocupați de orice altceva, numai de dăruire nu.

Dacă vom opta cu perseverență pentru Iubire, și nu pentru teamă, noi vom trăi o transformare personală care ne va permite în mod natural să fim mai plini de Iubire față de noi înșine, dar și față de ceilalți oameni. În acest fel, vom putea începe să recunoaștem și să experimentăm Iubirea și bucuria care ne unesc.

Recapitulare

1. Unul din principalele scopuri ale timpului este acela de a ne permite să optăm pentru ceea ce dorim să experimentăm.

Ce dorim să experimentăm noi: starea de pace interioară, sau starea de conflict?

2. Toate minţile sunt unite şi reprezintă de fapt o singură minte universală.

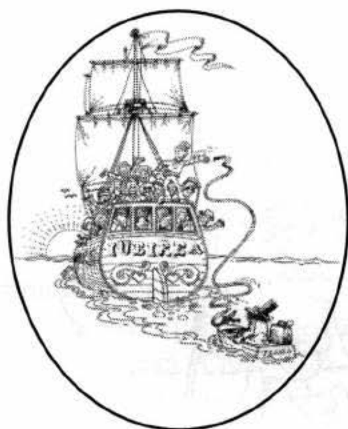
3. Ceea ce percepem noi prin intermediul simţurilor noastre fizice ne oferă o viziune asupra realităţii distorsionată şi limitată.

4. Noi nu putem schimba vreodată lumea exterioară sau pe alţi oameni. În schimb, noi *putem* schimba felul în care percepem lumea în care trăim, inclusiv pe ceilalţi oameni şi pe noi înşine.

5. Nu există decât două emoţii principale: Iubirea şi teama. Iubirea reprezintă adevărata noastră realitate, în timp ce teama este o invenţie a minţii noastre, neavând o realitate în sine.

6. Toate experienţele noastre reprezintă stări de spirit proiectate asupra lumii exterioare. Dacă starea noastră de spirit este una de bunăstare, Iubire şi pace interioară, noi o vom proiecta automat asupra lumii exterioare, şi astfel o vom experimenta inclusiv în realitatea fizică. Dacă starea noastră de spirit este una caracterizată de îndoieli, de temeri şi de griji legate de boală, noi o vom proiecta de asemenea asupra lumii exterioare, şi astfel ea va deveni realitatea pe care o vom experimenta.

Iertarea pune capăt tuturor suferințelor și pierderilor.



PARTEA III

Lecții pentru transformarea personală



Cum trebuie să integrăm aceste lecții

Principiile şi liniile directoare descrise în această carte nu pot fi înțelese plenar la nivel personal decât prin practicarea zilnică a lecțiilor indicate aici. Chiar dacă îți va fi greu să accepți unele dintre aceste lecții şi chiar dacă nu le vei înțelege relevanța pentru problemele cu care te confrunți în viața de zi cu zi, aceste incertitudini nu contează prea mult. Singurul lucru care contează este hotărârea ta fermă de a pune în practică toate aceste lecții, fără nicio excepție. Numai experiențele rezultate din practicarea lor te vor putea ajuta să te apropii de țelul vieții tale, respectiv acela de a te bucura de o fericire personală mai mare. Îți reamintesc în această direcție că voința de a trece la fapte nu presupune neapărat măiestria perfectă, ci doar hotărârea fermă de a-ți schimba percepțiile.

Iată în continuare câteva sugestii care te pot ajuta să obții beneficii maxime în urma aplicării acestor lecții:

1. În fiecare zi, atunci când te trezeşti dimineața din somn, relaxează-te şi foloseşte-ți în mod activ imaginația. Vizualizează-te într-un loc confortabil, într-o stare de relaxare şi de pace interioară.

2. Începe cu prima lecție şi aplică toate lecțiile secvențial, câte una pe zi. Atunci când te afli în această stare de relaxare, petrece câteva minute repetând de câteva ori titlul lecției şi

gândurile asociate, pentru a le integra mai bine, astfel încât acestea să devină parte integrantă din ființa ta.

3. Pune-ți în fiecare zi următoarea întrebare: „CE DORESC SĂ EXPERIMENTEZ ASTĂZI: *STAREA DE PACE INTERIOARĂ*, SAU *STAREA DE CONFLICT?*

4. Notează titlul lecției pe un cartonaș și poartă-l cu tine. Recitește-l periodic de-a lungul zilei și aplică lecția tuturor persoanelor cu care te întâlnești în ziua respectivă.

5. Înainte de a te culca, relaxează-te din nou și recapitulează lecția zilei respective. Întreabă-te în ce măsură îți dorești să integrezi aceste idei în visele tale de peste noapte.

6. După ce ai terminat cu toate lecțiile, poți reîncepe întregul ciclu. În acest fel, procesul de învățare va fi mult aprofundat.

7. Menține această practică până când ajungi să te gândești la aceste lecții și să le aplici în mod natural, fără a mai fi nevoit să îți impui acest lucru.

Lecția 1

Tot ce dăruiesc, mie îmi dăruiesc


TUBIRE
J. Keeler

Tot ce dăruiesc, mie îmi dăruiesc

A dărui înseamnă a primi. Aceasta este legea Iubirii. Datorită acestei legi, ori de câte ori ne dăruim Iubirea altor persoane noi avem de câştigat, şi tot ceea ce dăruim noi primim în egală măsură. Legea Iubirii are la bază principiul abundenţei: Iubirea ne umple în permanenţă la capacitate maximă, revărsându-se în afara noastră. Rezerva noastră de Iubire nu se epuizează niciodată. Atunci când ne dăruim necondiţionat Iubirea altor persoane, fără să aşteptăm nimic în schimbul ei şi fără să avem aşteptări, Iubirea din interiorul nostru se dilată, se amplifică şi se uneşte cu Iubirea din interiorul altor oameni. În acest fel, dăruind Iubirea dinlăuntrul nostru, ea nu se diminuează în noi, ci dimpotrivă, creşte, şi astfel toată lumea are de câştigat.



Pe de altă parte, legea lumii exterioare afirmă că dacă dăruim ceva, noi avem de pierdut. Altfel spus, dacă dăruim ceva, noi nu mai dispunem de obiectul respectiv, şi deci suferim o pierdere.

Legea lumii exterioare are la bază convingerea în raritate. Ea afirmă că noi nu putem fi niciodată cu adevărat satisfăcuţi, că vom simţi întotdeauna golul interior, oricât de mult am încerca să îl umplem prin căutarea Iubirii şi a păcii în formele lor exterioare pe care le considerăm dezirabile.

Problema este că nimic din lumea exterioară nu ne poate satisface vreodată în totalitate şi pe termen nedefinit. Potrivit legii lumii exterioare, noi căutăm în permanenţă, dar nu găsim niciodată. Din acest motiv, noi considerăm adeseori



că bunăstarea noastră lăuntrică s-a epuizat și că ne aflăm în nevoie. În aceste condiții, noi încercăm să ne împlinim nevoile imaginare folosindu-ne de ceilalți oameni.

Ori de câte ori ne așteptăm ca alți oameni să ne satisfacă dorințele iar aceștia ne dezamăgesc (lucru inevitabil), noi experimentăm o stare de tulburare și de agitație interioară. Această tulburare poate lua forma frustrării, a dezamăgirii, a mâniei, depresiei sau bolii. În consecință, noi ne simțim prinși în capcană, limitați, respinși sau atacați.

Atunci când ne simțim deprimați, neiubiți și goi în interior, adevărata soluție nu o reprezintă găsirea unei persoane care să ne ofere Iubire. Dimpotrivă, singurul lucru care ne poate ajuta într-o asemenea situație este Iubirea acordată de noi înșine unei alte persoane, necondiționat și fără niciun fel de așteptări. Oferind această Iubire unei alte persoane, noi ne-o oferim de fapt nouă înșine. De aceea, persoana căreia i-o oferim nu ne datorează practic nimic în schimbul ei.

Viziunea distorsionată a lumii exterioare afirmă că nu poți simți Iubirea dinlăuntrul tău până când nu o primești de la altcineva din afară. Legea Iubirii este însă diferită de cea a lumii exterioare. Ea afirmă că Iubirea este esența *ta* și că oferind Iubire altor persoane, tu îți aduci practic aminte cine ești cu adevărat.

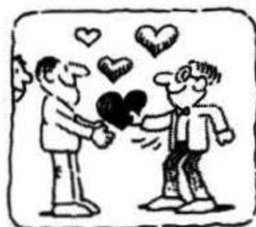
Permite-ți chiar astăzi să înveți și să experimentezi legea Iubirii.

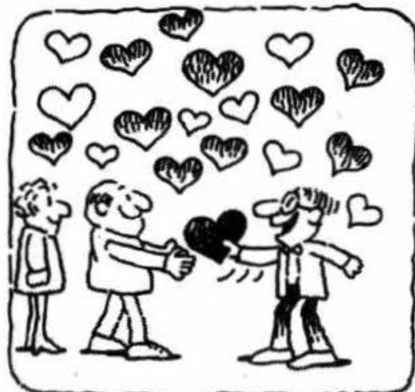
Am greșit crezând că îi pot oferi unei alte persoane altceva decât ceea ce îmi doresc mie însumi. Dacă doresc să experimentez starea de pace interioară, Iubirea și iertarea, acestea trebuie să fie singurele daruri pe care le dăruiesc celorlalți oameni. Oferirea Iubirii și a iertării altor persoane, în locul atacării lor, nu reprezintă un act de caritate din partea mea, ci singura modalitate prin care pot accepta Iubirea pentru mine însumi.











J.Keeler


J.Keeler

Exemplul A

Iată o scrisoare pe care am primit-o de la Rita, o prietenă care a intrat în viața mea în toamna anului 1978. Rita mi-a telefonat în acea zi pentru a mă ruga să o ajut pe fiica ei adolescentă, Tina, care suferea de leucemie. Tina a murit în luna ianuarie 1979.

Rita mi-a acordat permisiunea să îi public această scrisoare, care, din perspectiva mea, ilustrează perfect şi cât se poate de limpede esența lecției de astăzi:

Tot ce dăruiesc, mie îmi dăruiesc.

27 Februarie

Dragă Jerry,

Sper că nu te deranjează aceste scrisori ale mele, care reprezintă maniera mea de a-mi exprima noile mele gânduri, care provin dintr-o sursă foarte profundă a conştiinței mele, de a cărei existență nu am ştiut nimic până acum.

În calitatea ta de psihiatru, tu trebuie să ştii cel mai bine cât de terapeutică este această formă a expresiei de sine.

De la ultima scrisoare pe care ți-am adresat-o, se pare că noi fire s-au adăugat în țesătura vieții mele.

Pe data de 22 februarie, m-am dus la o conferință a doamnei doctor Elizabeth Kubler-Ross. Inutil să-ți mai spun, a fost o experiență cu totul deosebită pentru mine. Este greu să participi la o astfel de conferință şi să nu fii foarte emoționat. Doamna Kubler-Ross a atins câteva butoane dureroase ale ființei mele, aşa că mi-a fost foarte dificil să suport anumite fragmente ale învățăturii sale. Una peste alta, cuvintele, filozofia şi activitatea ei mi-au lăsat o impresie foarte profundă. Am ajuns astfel la concluzia că lucrurile de care se ocupă ea (la fel ca şi tine) sunt singurele care contează cu adevărat în viață.

Pentru a continua cu evenimentele cronologice care s-au petrecut în viața mea, iată ce s-a întâmplat a doua zi. În acea zi am fost la muncă. Într-o pauză, m-am dus la un magazin pe care îl frecventez adeseori. De îndată ce am intrat, am remarcat o librărie care până atunci nu funcționase în incinta magazinului. Nu am putut să mă întreb de unde s-a materializat ea peste noapte. Am simțit instantaneu nevoia să intru în ea. Am întrebat o vânzătoare de cât timp funcționa librăria. Aceasta mi-a răspuns că funcționează de o lună. Am privit în jur și am văzut câteva cărți care nu fuseseră aranjate încă pe rafturi. De una dintre ele auzisem și îmi propusesem să o citesc cândva. De aceea, m-am decis să o cumpăr. Este vorba de cartea lui Ruth Montgomery, *Lumea de dincolo.* Nu pot să-ți descriu cât de tare m-a captivat această carte. Este vorba de o poveste în sine. Cert este că am început să îmi privesc viața cu alți ochi, întrebându-mă oare unde o să mă conducă toate aceste lucruri. Așa cum mi-ai spus și tu, mi-am dat însă seama că dacă o întrebare dă naștere unui conflict interior, ea nu are cum să mă ajute. De aceea, am renunțat să mai îmi pun astfel de întrebări. Am recitit în schimb scrisoarea primită de la tine și am reflectat asupra acelui rând în care îmi spuneai că cea mai bună modalitate de a trece peste doliul meu este să găsesc pe cineva pe care să-l ajut. Nu a trebuit să caut deloc. Am știut de la bun început pe cine trebuie să ajut.

Îți voi relata pe scurt întreaga poveste.

Acum un an, fiica mea, Tina, a dat primele semne de boală. În același timp, o altă tânără, o fată în vârstă de numai 20 de ani, care locuia la numai două case de noi și pe care o cunoșteam de 15 ani, s-a îmbolnăvit la rândul ei de o boală încă nediagnosticată. Am discutat cu mama fetei despre grijile pe care ni le făceam și despre temerile noastre legate de starea de sănătate a fetelor. Ceva mai târziu, când boala Tinei a fost diagnosticată, mama fetei de care ți-am povestit nu a

avut curajul să vină și să discute cu mine. Practic, nu mi-a adresat niciun cuvânt în întreaga perioadă cât Tina a fost bolnavă. Când Tina a murit, ea a venit la înmormântare, dar a continuat să nu îmi adreseze niciun cuvânt. Am făcut doar un schimb de priviri, în tăcere. În timpul înmormântării, a fost una dintre vecinele amabile care au adus de mâncare, dar fără să-mi spună ceva. Îmi dădeam seama că pentru ea, eu simbolizam „scenariul cel mai rău" care i se putea întâmpla fiicei sale. De aceea, am preferat să mă feresc la rândul meu de ea, ca să nu-i mai aduc aminte de propria ei dramă. În schimb, i-am întrebat pe ceilalți vecini cum se descurcă, așa că am fost tot timpul informată, chiar dacă îmi obțineam informațiile din surse secundare. Mi-am amintit apoi de tine și de cuvintele tale, așa că m-am gândit: „De ce nu?" La urma urmelor, îmi păsa cu adevărat de ea și de problema ei! De aceea, i-am făcut o vizită. De îndată ce m-a văzut, a venit imediat la mine și m-a îmbrățișat. Mi s-a părut un gest extrem de natural! În fond, știam amândouă prin ce trecea cealaltă. A fost cu adevărat un moment sublim! Când am plecat de la ea, mă simțeam infinit mai bine. Fără să vreau, mi-am pus întrebarea de ce mi-a luat atât de mult timp ca să fac cei câțiva pași care ne despărțeau. Probabil că nu eram pregătită.

Îți repet: deși locuiești la mare distanță de mine din punct de vedere geografic, din punct de vedere spiritual îmi ești cât se poate de apropiat. De acum înainte nu voi mai pune sub semnul întrebării nimic din ceea ce mi se va întâmpla, ci voi accepta totul și voi vedea unde mă va conduce.

Îți doresc numai bine, Jerry, acum și de-a pururi,

Cu sinceritate,

Rita

Exemplul B

Acum câțiva ani am avut norocul să stau o vreme la Los Angeles alături de Maica Tereza, cunoscută îndeosebi pentru activitatea ei alături de sărmanii și de muribunzii din Calcutta, India, dar și din alte părți ale lumii. Îmi doream foarte tare să o cunosc, deoarece știam că ea reprezintă cel mai bun exemplu al unei vieți trăite în starea de pace interioară și doream să învăț de la ea cum se poate trăi astfel.

Am discutat împreună despre activitatea noastră alături de oameni care se confruntau cu situații de viață și de moarte. În toată perioada cât m-am aflat alături de ea, am simțit în permanență o stare de liniște interioară. Mi-ar fi greu să descriu puterea Iubirii, blândețea și pacea care emanau din ființa ei. Îmi doream să experimentez și eu aceste virtuți.

Pe data de 4 iulie am aflat că Maica Tereza se pregătea să zboare în Mexico City chiar în acea după-amiază. Am întrebat-o dacă o puteam însoți, întrucât doream să mă bucur în continuare de prezența ei.

Mi-a zâmbit cu amabilitate și mi-a răspuns: „Dr. Jampolsky, nu am nicio obiecție să mă însoțești în călătoria mea în Mexic, dar parcă spuneai că dorești să înveți despre pacea interioară. După părerea mea, ai putea învăța mult mai multe lucruri despre această stare dacă ai afla cât costă un zbor cu avionul până la Mexico City și dacă ai dărui acești bani săracilor".

M-am interesat într-adevăr cât costă un zbor dus-întors până la Mexico City și înapoi, și am donat acești bani organizației Brothers of Mercy (n. n. Frații Compasiunii) din Los Angeles.

Lecția fantastică pe care mi-a oferit-o atunci Maica Tereza a fost că nu trebuie să caut în afara mea pentru a afla ce trebuie să fac. Am aflat cu această ocazie că momentul cel mai potrivit pentru a dărui este întotdeauna acum, nu mai târziu, și că dăruind fără nicio așteptare, te poți bucura instantaneu de pacea

interioară. În acea clipă, am înțeles că tot ceea ce dăruiesc, eu îmi dăruiesc de fapt mie însumi.

Astăzi le voi dărui celor din jur numai darurile pe care doresc să mi le ofer mie însumi.

Lecția 2

Iertarea este cheia fericirii


STOP

Iertarea este cheia fericirii

Noi nu putem obţine starea de pace interioară decât prin practicarea iertării. Iertarea este vehiculul prin care ne putem schimba percepţiile şi prin care ne putem detaşa de temeri, de judecăţi, acuzaţii şi suferinţe.

Noi trebuie să ne reamintim în permanenţă că Iubirea este singura realitate care există. Orice percepţie care nu reflectă Iubirea este o interpretare greşită a realităţii. Iertarea devine astfel instrumentul prin care putem corecta această interpretare greşită. Ea nu ne permite să vedem decât Iubirea în ceilalţi şi în noi înşine.

Printr-un proces de uitare selectivă şi prin scoaterea ochelarilor întunecaţi care ne fac să suprapunem trecutul nostru plin de temeri peste momentul prezent, noi ne putem da seama că adevărul Iubirii este întotdeauna prezent în viaţa noastră şi că singura modalitate de a experimenta starea de fericire este perceperea acestei Iubiri. Iertarea devine astfel un proces de detaşare şi de trecere cu vederea a lucrurilor pe care considerăm că ni le-au făcut ceilalţi oameni, respectiv a celor pe care considerăm că le-am făcut noi altora.

Ori de câte ori cultivăm o stare de suferinţă, noi îi permitem minţii noastre să fie alimentată de teamă şi devenim astfel prizonierii acestor distorsiuni. Dacă pornim de la premisa că singura noastră funcţie este iertarea şi ne propunem să o practicăm intensiv prin focalizarea exclusivă a minţii noastre asupra ei, noi ne putem elibera de suferinţă. Iertarea corectează întotdeauna percepţia greşită a aparentei noastre separări şi ne permite să experimentăm o senzaţie de unitate şi de comuniune cu ceilalţi oameni.

Aşa cum este definită aici, iertarea diferă de accepţiunea pe care i-o dau majoritatea oamenilor, care au fost antrenaţi să o înţeleagă astfel. Ea nu înseamnă în niciun caz să îţi asumi o poziţie de superioritate faţă de cel pe care îl ierţi, dar nici să tolerezi un comportament care îţi displace. Iertarea înseamnă doar să îţi corectezi percepţia greşită care te face să crezi că cealaltă persoană te-a rănit în vreun fel.

Spre deosebire de mintea care iartă, mintea incapabilă de iertare este confuză, speriată şi plină de teamă. Ea este foarte sigură de interpretările sale legate de ceilalţi oameni, justificându-şi astfel propria mânie şi corectitudinea judecăţii sale critice, care îi condamnă pe ceilalţi. Mintea incapabilă de iertare confundă cu rigiditate trecutul cu viitorul şi opune rezistenţă oricărei schimbări. De fapt, ea nu îşi doreşte ca viitorul să fie diferit de trecut. Mintea incapabilă de iertare se consideră întotdeauna inocentă, învinovăţindu-i în schimb pe toţi ceilalţi. Ea se focalizează asupra conflictelor şi asupra propriei sale dreptăţi, considerând că pacea interioară este cel mai mare duşman al ei. În sfârşit, ea percepe întreaga realitate ca fiind separată de ea.

Ori de câte ori consider pe altcineva vinovat, eu îmi întăresc propria convingere în vinovăţie şi în nevrednicie. Eu nu mă voi putea ierta pe mine însumi până când nu voi învăţa să îi iert pe ceilalţi. Nu contează ce cred eu că mi-au făcut alţii în trecut sau ce am făcut eu însumi. Eliberarea mea de vinovăţie şi de teamă nu poate fi desăvârşită decât prin iertare.

Exemplu

Povestea care urmează demonstrează perfect câteva principii asociate cu supărarea şi cu iertarea.

Într-o dimineaţă, secretara mea mi-a adus un morman uriaş de facturi. Ea mi-a reamintit că veniturile mele erau destul

de reduse, din cauză că îmi petreceam tot mai mult timp în activități de consultanță gratuite. A adăugat că exista un bărbat care îmi datora 500 de dolari pentru consultațiile pe care i le-am acordat fiicei sale în anul precedent și mi-a reamintit cât de bine a reacționat fiica acestuia atunci când a lucrat cu mine. În final, mi-a spus că s-a săturat să îi tot trimită factura, sugerându-mi să apelez la o agenție de recuperatori.

I-am răspuns că nu am apelat niciodată la agențiile de recuperatori și că nu intenționez să fac acest lucru acum, dar că o să mă mai gândesc la chestiunea în cauză. În timp ce contemplam muntele de facturi pe care trebuia să le plătesc eu însumi, am început să simt ceea ce mi se părea a fi o mânie justificată. Am simțit atunci că supărarea mea este cât se poate de legitimă. La urma urmelor, eu mi-am făcut datoria, iar bărbatul respectiv și fiica lui au avut de câștigat de pe urma mea. Știam foarte bine că tatăl fetei își putea permite foarte ușor să îmi plătească datoria, așa că am început să cred că era un escroc care nu dorește să plătească. De aceea, mi-am propus să îl sun chiar în după-amiaza acelei zile.

În timp ce meditam la lecția acelei zile din *Cursul de miracole,* care era intitulată „Iertarea este cheia fericirii", în minte mi-a apărut imaginea bărbatului care îmi datora bani. Mi-am auzit atunci vocea interioară spunându-mi să mă detașez de trecut și să uit de atașamentul meu față de bani. Trebuia să practic iertarea și să îmi vindec relația cu acel om.

De aceea, i-am telefonat și i-am spus că am luat decizia să nu îi mai trimit factura pe care mi-o datora, în urma unei meditații legate de iertare. I-am descris mânia pe care am simțit-o mai devreme împotriva lui, dar și hotărârea mea de a mă elibera de ea. Am adăugat că l-am sunat ca să îmi vindec relația cu el și că banii nu mă mai interesau. După o pauză foarte lungă, bărbatul mi-a spus: „Ei bine, dacă eu nu o să-ți plătesc factura, cu siguranță Dumnezeu nu o va face".

I-am răspuns că singurul lucru care mă interesa era să mă detașez de chestiunea financiară și de mânia pe care o simțeam

împotriva lui datorită faptului că nu își plătea factura. Am adăugat că doresc să mă eliberez de gândul că m-a rănit în vreun fel.

A urmat un nou moment de tăcere, după care vocea lui a devenit caldă și plină de iubire. Mi-a mulțumit pentru telefon și mi-a spus (spre marea mea surpriză) că îmi va trimite cecul chiar săptămâna viitoare, lucru pe care l-a și făcut.

Chiar în ora care a urmat, am întâlnit-o pe mama unei fete de 11 ani care avea cancer la coloană și care făcea parte dintr-unul din grupurile centrului nostru. Femeia ar fi trebuit să primească ajutor de la stat, dar din anumite motive complexe, nu reușea să obțină banii respectivi. Mașina ei tocmai fusese reparată și o aștepta la service, dar ea nu-și putea permite să plătească factura de 70 de dolari pentru reparațiile făcute. Din cauza asta, nu a putut ajunge la câteva ședințe de chimioterapie absolut vitale pentru fiica ei. Vocea interioară mi-a spus atunci: „Dă-i cei 70 de dolari de care are nevoie, întrucât tocmai ai primit 500 de dolari pe care credeai că nu-i vei mai vedea niciodată". Am ascultat vocea și am experimentat pe loc o stare de pace interioară. Nu încetez să mă minunez cât de rapid trăiesc starea de pace interioară atunci când mă detașez de o convingere din trecut care mă face să cred că cineva este vinovat.

Astăzi optez pentru a mă elibera de toate percepțiile greșite din trecut legate de mine și de alți oameni. Îmi propun să mă bucur astăzi de toți oamenii și să le spun: vă percep pe voi și mă percep pe mine numai în lumina adevăratei iertări.

Lecția 3

Eu nu sunt niciodată supărat din motivul la care m-am gândit inițial



Eu nu sunt niciodată supărat din motivul la care m-am gândit inițial

Cei mai mulți dintre oameni au un sistem de convingeri bazat pe experiențele lor din trecut și pe percepțiile simțurilor lor fizice. Te-ai gândit vreodată că noi credem numai ceea ce vedem? Sau, după cum spunea odată comicul Flip Wilson: „Ceea ce vezi, aia obții".

Dat fiind că simțurile noastre fizice par să transmită creierului nostru informații provenite din lumea exterioară, noi ajungem să credem că starea noastră de spirit este controlată în întregime de feedbackul pe care îl primim din exterior. Această convingere ne face să credem că suntem entități separate și izolate într-o lume lipsită de griji și fragmentată. În final, rămânem cu impresia că sunt supărați, deprimați, anxioși sau speriați din cauza lumii exterioare. Acest sistem de convingeri pornește de la premisa că lumea exterioară reprezintă cauza, iar starea noastră de spirit efectul.

Îți propun să vedem ce s-ar întâmpla dacă am porni de la premisa că lucrurile se petrec exact pe dos și că acest sistem de convingeri este inversat.

Ce s-ar întâmpla, așadar, dacă am crede că lumea pe care o percepem este determinată de gândurile noastre, respectiv că gândurile noastre reprezintă cauza, iar lumea exterioară efectul? La prima vedere, această idee pare neverosimilă și nenaturală, dar dacă am adopta această perspectivă, ar deveni dintr-odată inutil să mai învinovățim lumea exterioară sau ființele care

o populează pentru suferințele și pentru durerea pe care le experimentăm noi. Altfel spus, percepțiile noastre exterioare ar deveni „o oglindă care reflectă realitatea noastră interioară, și nu o realitate în sine".

Îți reamintesc în această direcție de metafora de mai devreme în care spuneam că mintea este la fel ca o cameră de luat vederi care proiectează starea noastră de spirit asupra lumii exterioare. Atunci când mintea noastră este plină cu gânduri negative, noi percepem lumea exterioară și pe ceilalți oameni în culori întunecate și sumbre. În schimb, dacă mintea noastră este împăcată și senină, lumea și oamenii ne apar în culori luminoase și dintr-o perspectivă plăcută. Astfel, noi avem opțiunea de a ne trezi dimineața și de a vedea o lume prietenoasă, prin simpla opțiune de a o privi printr-un filtru care nu lasă să treacă altceva decât vibrația Iubirii.

Din acest punct de vedere, noi putem renunța să mai încercăm să controlăm lumea exterioară, făcând în schimb un efort continuu de a ne controla lumea interioară, prin alegerea gândurilor care ne trec prin minte. Starea de pace interioară începe cu propriile noastre gânduri, după care se proiectează asupra lumii exterioare. Ea reprezintă cauza, iar percepția senină a lumii exterioare reprezintă efectul.

Noi avem puterea de a înlocui gândurile de supărare, de depresie sau de teamă cu gânduri senine, care ne induc o stare de pace interioară.

Eu sunt tentat să cred că sunt supărat din cauza faptelor altor oameni sau din cauza circumstanțelor și evenimentelor exterioare pe care nu le pot controla. Supărarea mea se poate manifesta sub formă de mânie, gelozie, depresie, sau sub forma resentimentelor. În realitate, toate aceste emoții reprezintă forme exterioare ale fricii care mă stăpânește în interior. Dacă voi recunoaște că am întotdeauna opțiunea de a alege între Iubire și teamă, nimic nu mă va mai putea supăra vreodată.

Exemplu

Mulți ani la rând am suferit din cauza unor dureri cronice de spate. În toți acei ani nu am putut juca tenis, nu m-am putut ocupa de grădinărit și nu am putut face foarte multe alte lucruri care mă pasionau. Am fost internat de mai multe ori în spital, ba chiar am fost pus să aleg între a-mi face sau nu o operație la coloană pentru corectarea unui disc vertebral. Am optat pentru a nu face operația.

În toată acea perioadă am fost convins că supărarea mea interioară se datorează durerii și neplăcerilor asociate cu ea. Într-o bună zi, o voce interioară mi-a spus că deși sufeream din cauza unui sindrom organic al spatelui, eu eram cel care îmi cauzam singur durerea de care sufeream. De atunci, am devenit din ce în ce mai conștient și mi-am dat seama că durerea mea de spate se înrăutățea de fiecare dată când trăiam o stare de stres emoțional, dar mai ales atunci când mă temeam sau când eram supărat pe cineva. Pe scurt, supărarea mea nu se datora motivului la care mă gândisem inițial.

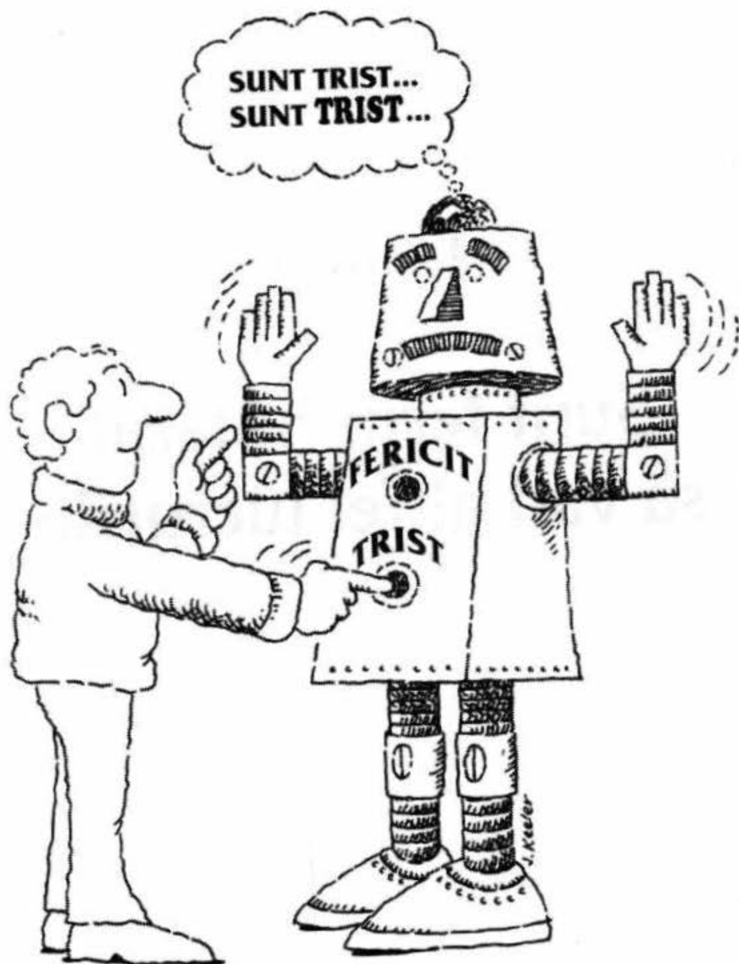
Pe măsură ce am învățat să renunț la supărările mele prin practicarea iertării, durerile mele de spate au dispărut. La ora actuală, pot practica toate activitățile care îmi sunt atât de dragi și pe care mult timp nu le-am putut face din cauza durerilor de spate.

Inițial, eu am crezut că sunt supărat din cauza durerilor de spate. În final, mi-am dat seama că supărarea mea se datora de fapt unor relații personale nevindecate. Eu m-am autoconvins că trupul controlează mintea, iar acest lucru m-a împiedicat să îmi dau seama că adevărul este exact pe dos. Nu am nici cea mai mică îndoială că foarte mulți oameni care suferă de dureri de spate își pot vindeca aceste dureri dacă se vor elibera de supărările lor, de vinovăție și de temeri, practicând iertarea de sine și iertarea semenilor lor. În acest fel, ei se vor putea vindeca singuri.

Ori de câte ori ești tentat să cazi pradă unui gând de teamă, amintește-ți că, dacă dorești, tu poți experimenta în locul lui un gând de Iubire.

Lecția 4

Sunt ferm hotărât să văd altfel lucrurile


SUNT TRIST...
SUNT TRIST...
FERICIT
TRIST

Sunt ferm hotărât să văd altfel lucrurile

Lumea pe care o percepem în jur şi care pare atât de haotică ar putea fi consecinţa unui sistem de convingeri care nu funcţionează corect. La baza acestuia stă ideea că temerile din trecut se vor proiecta inclusiv asupra viitorului, fiind astfel o punte de legătură între cele două momente. Noi suntem atât de vulnerabili din cauza amintirilor noastre legate de teamă şi de durere. Acest sentiment al vulnerabilităţii ne face să ne dorim să controlăm şi să prezicem viitorul cu orice preţ.

Ca să înţelegi mai bine, doresc să îţi relatez un exemplu din viaţa mea personală. Am crescut într-o familie în care atmosfera predominantă era una de teamă. Principala filozofie pe care am învăţat-o de mic era că: „Trecutul a fost cumplit, prezentul este îngrozitor, iar viitorul va fi chiar mai rău". De vreme ce făceam cu toţii aceleaşi predicţii, nu-i de mirare că nu ne înşelam niciodată, iar realitatea ni le confirma de fiecare dată.

Sistemul nostru de convingeri porneşte de la premisa că mânia apare în urma unui atac din exterior. În aceste condiţii, el consideră că un contraatac este pe deplin justificat şi că noi suntem responsabili pentru a ne „proteja" singuri.

Dacă dorim cu adevărat, noi ne putem schimba acest sistem de convingeri. În acest scop, noi trebuie să ne reexaminăm însă toate prezumţiile şi valorile pe care le-am preţuit atât de mult până acum, preluate din trecutul nostru. Altfel spus, noi trebuie să renunţăm la orice investiţie în ataşamentul faţă de teamă, de



mânie, de vinovăție și de durere. Noi trebuie să renunțăm complet la trecut, și odată cu el, la toate temerile pe care continuăm să le proiectăm asupra prezentului și viitorului nostru.

„Sunt ferm hotărât să văd altfel lucrurile" înseamnă de fapt că ne-am hotărât să ne eliberăm de trecut și de viitor pentru a putea experimenta *momentul prezent* așa cum este el.

În cea mai mare parte a vieții mele am acționat ca un robot, reacționând la ceea ce spuneau sau făceau ceilalți oameni. Acum îmi dau seama că reacțiile mele sunt determinate exclusiv de deciziile conștiente pe care le iau. În acest moment, îmi exercit libertatea de decizie și optez pentru a-i privi pe oameni și pentru a privi evenimentele în lumina Iubirii, nu a fricii.

Exemplul A

Când eram la facultatea de medicină, un procent impresionant de studenți se temeau de bolile de care se discuta la ore. Nu conta dacă era vorba de hepatită, schizofrenie sau sifilis.

Personal, mă temeam cel mai tare de tuberculoză. Cât timp am fost medic stagiar la Boston, a trebuit să petrec o lună în secția de tuberculoşi şi eram speriat de moarte să nu iau această boală şi să mor. În fantezia mea debordantă, îmi imaginam că îmi voi putea reține răsuflarea timp de o lună. La sfârşitul primei zile de serviciu, mă simțeam deja complet distrus.

În aceeaşi noapte, am primit un apel de urgență pe la orele 23:30. Am alergat în sala pentru urgențe şi am dat peste o femeie care nu numai că suferea de tuberculoză, dar mai era şi alcoolică şi avea o ciroză a ficatului, şi care tocmai vomitase sânge. Femeia era complet lipsită de puls. I-am făcut un masaj cardiac şi i-am eliminat sângele din gât cu ajutorul unei maşini de aspirat. Când i-am dat drumul, tubul de oxigen nu a început să funcționeze imediat, aşa că am fost nevoit să îi fac femeii o respirație gură la gură. Pulsul a revenit şi pacienta a început să respire. A reuşit astfel să scape cu viață.

Când m-am întors în dormitorul meu de stagiar, m-am uitat în oglindă şi am constatat cât de rău arăt. Dintr-o dată, mi-am dat seama că pe toată durata intervenției mele nu mi-a fost frică deloc.

În acea noapte mi-am dat seama că dacă mintea mea se focalizează exclusiv asupra unor nenorociri care mi s-ar putea întâmpla, singura consecință este că devin paralizat de teamă şi că nu mai pot ajuta pe nimeni. În schimb, dacă mă focalizez în totalitate asupra unui act de dăruire şi întrajutorare, nu mai simt niciun fel de teamă. În clipa în care am renunțat la trecut şi m-am focalizat în întregime asupra momentului prezent, eu am uitat complet de teamă şi am văzut lucrurile într-o perspectivă diferită.

Inutil să mai spun că începând din acel moment, mi-am pierdut orice teamă de tuberculoză. Acea pacientă s-a dovedit

în cele din urmă o mare profesoară pentru mine, învățându-mă o lecție extrem de importantă.

Nouă ne revine întreaga responsabilitate pentru starea noastră de spirit. Starea de pace interioară sau de conflict pe care o experimentăm depinde în totalitate de alegerea pe care o facem de a privi într-un fel sau altul oamenii și situațiile prin care trecem, cu Iubire sau cu teamă.

Nimeni nu ne obligă să acționăm la fel ca roboții, cedându-le astfel altora puterea noastră personală de a stabili în ce măsură vom experimenta o stare de Iubire sau una de teamă, o stare de fericire sau una de tristețe.

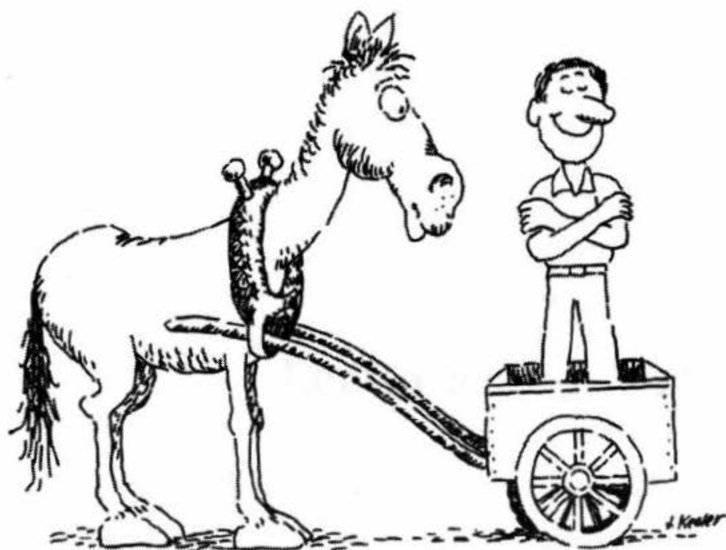
Exemplul B

Una din principalele idei ale acestei cărți este aceea că o schimbare a percepției poate inversa modul nostru de a gândi; altfel spus, că, uneori, noi putem pune căruța în fața calului.

Personal, am descoperit că atunci când vocea mea interioară îmi spune care este țelul pe care trebuie să îl ating (căruța), tot ce trebuie să fac este să îmi focalizez ferm mintea asupra acestui țel, iar mijloacele pentru îndeplinirea lui (calul) vor avea grijă singure de ele însele. Cei mai mulți dintre oameni risipesc o energie atât de mare pentru a descoperi aceste mijloace încât uită complet de țelul de la care au pornit.

Iată un exemplu recent: copiii cu care lucrez și care suferă de boli terminale au scris o carte. Se părea că publicarea ei la o editură recunoscută avea să dureze 18 luni sau mai mult.
Deși nu aveam niciun ban, vocea mea interioară mi-a transmis să nu mai așteptăm și să publicăm noi înșine cartea, având încredere că banii ne vor veni pe parcurs. În trecut, nu aș fi încercat niciodată așa ceva dacă nu aș fi avut mai întâi banii. De data aceasta eram însă ferm hotărât să percep lucrurile dintr-o perspectivă diferită.

De aceea, m-am angajat personal în fața editorului să fac un împrumut de la bancă dacă nu vom reuși să strângem la timp



banii necesari. Într-o după-amiază de vineri ne-au fost livrate 5000 de exemplare din cartea *Există câte un curcubeu în spatele fiecărui nor întunecat*. Între timp, strânseserăm mai puțin de 10% din banii necesari.

Mă simțeam de parcă m-aș fi aflat pe marginea unei prăpăstii și cineva m-ar fi împins de la spate. O oră mai târziu, am primit un telefon de la directorul executiv al Fundației Bothin, care mi-a comunicat că fundația ne-a aprobat cererea de fonduri pentru publicarea cărții, așa că urma să primim banii pe loc.

Această experiență m-a învățat că nimic nu este imposibil atunci când îți urmezi vocea interioară, chiar dacă sfatul acesteia pare să inverseze inițial ordinea logicii noastre obișnuite.

Ori de câte ori te simți tentat în această zi să privești prin ochii fricii, repetă următoarea afirmație cu toată hotărârea:

„Nu sunt un robot; sunt un spirit liber.
Sunt ferm hotărât să văd altfel lucrurile".

Lecția 5

Eu pot scăpa din lumea pe care o văd prin renunțarea la gândurile de atac



Eu pot scăpa din lumea pe care o văd prin renunțarea la gândurile de atac

Foarte mulți oameni se simt prinși în capcana acestei lumi exterioare pe care o percep cu simțurile lor (îndeosebi cu cel vizual). Oricât de mult ar încerca, ei nu reușesc să schimbe această lume și să scape astfel din constrângerile ei aparente.

Dacă și-ar aduce aminte că lumea exterioară este creată de gândurile lor, ei și-ar putea schimba mult mai ușor realitatea personală, prin schimbarea gândurilor lor. Orice om poate schimba lumea pe care o vede în exterior prin modificarea gândurilor sale despre ea. Schimbarea gândurilor echivalează cu schimbarea cauzei. Aceasta este urmată automat de schimbarea efectului, adică a lumii exterioare.

O schimbare a modului de a gândi poate inversa legea cauzei și efectului așa cum am înțeles-o noi până acum. Pentru cei mai mulți dintre oameni, acest concept este foarte greu de acceptat, din cauza rezistenței pe care o opun atunci când vine vorba de renunțarea la sistemul de convingeri învățat în trecut și la asumarea propriei responsabilități pentru gândurile, emoțiile și reacțiile lor actuale. De vreme ce noi privim întotdeauna în interior înainte de a privi în exterior, noi nu putem percepe un atac exterior decât dacă am început prin a accepta acest atac ca fiind real în interiorul nostru.

Ori de câte ori percepem un atac provenit din partea unei alte persoane, noi uităm de regulă de această premisă. Altfel spus, noi încercăm să ascundem de conștiința noastră faptul că

atacul pe care îl percepem ca provenind de la o altă persoană s-a născut de fapt în propria noastră minte. Dacă am recunoaşte acest lucru, noi ne-am da seama că cele care ne rănesc cu adevărat sunt propriile noastre gânduri şi le-am putea înlocui cu gânduri de Iubire, pentru a scăpa astfel de suferință. Propriul nostru interes superior ne cere să înțelegem că Iubirea pe care o dăruim altor persoane amplifică de fapt Iubirea pe care ne-o purtăm nouă înşine.

De aceea, merită să ne reamintim în permanență că gândurile noastre de atac nu atrag niciodată după sine o stare de pace interioară, iar justificarea propriei mânii nu ne protejează niciodată cu adevărat.

Recunosc astăzi că gândurile mele de atac împotriva altor persoane mă agresează de fapt pe mine însumi. Ori de câte ori ajung să cred că prin atacarea unei alte persoane voi putea obține ceea ce îmi doresc, vreau să-mi aduc aminte că prima persoană pe care o atac de fapt sunt eu însumi. Astăzi nu mai doresc să îmi fac singur rău.

Exemplu

Centrul pentru Vindecare prin Schimbarea Atitudinii s-a bucurat recent de foarte multă publicitate la nivel național prin televiziune şi prin alte mijloace de mass-media datorită lucrului nostru cu copii care suferă de boli terminale. În urma miilor de scrisori primite, am inițiat la nivel național şi internațional o campanie prin care copiii din toată lumea le pot da telefon colegilor lor bolnavi, găsindu-şi astfel pacea interioară prin ajutorul pe care îl dau. Campania a generat însă facturi enorme pentru telefoanele date, aşa că am avut o nevoie urgentă de finanțare.

Preocupat de această problemă, mi-am liniştit mintea cu ajutorul meditației. Primul gând care mi-a trecut prin cap a fost

acela de a-i da un telefon chiar președintelui Companiei Pacific Telephone pentru a-i cere un ajutor financiar. Sfatul pe care l-am primit din interior mi s-a părut dificil de pus în practică din două motive. Pe de o parte, mi se părea că mi-am făcut destul timp datoria de a le cere oamenilor bani și nu mai doream să fac acest lucru, iar pe de altă parte trebuie să recunosc că antipatizam de multă vreme compania de telefonie. Propriul meu telefon de acasă era frecvent deranjat, astfel încât de-a lungul timpului am acumulat foarte multă mânie și iritare împotriva acestei companii.

Și totuși, vocea interioară părea deosebit de insistentă. Mi-am dat seama că nu aș putea suna la membrii conducerii companiei atât timp cât nu mi-am rezolvat problema cu mânia acumulată împotriva lor. De aceea, am petrecut următoarele două săptămâni practicând iertarea și renunțarea la gândurile agresive. Spre surpriza mea, în urma acestor exerciții am ajuns să experimentez familiarul sentiment de comuniune, de unitate și de Iubire cu cei de la compania de telefonie.

Am încercat atunci să îi telefonez președintelui companiei, dar în mod evident, legătura nu mi-a fost făcută. Vedeam deja în imaginația mea 50 de bodyguarzi protejându-l pe președinte de toate telefoanele celor nemulțumiți, care doreau să se plângă. Ori de câte ori am rugat-o pe secretară să îmi facă legătura cu președintele, am primit același mesaj: „Domnul președinte este ocupat și nu vă poate răspunde la apel”.

După ce am încercat de patru ori, am luat decizia să nu mai încerc decât o singură dată. Spre surpriza mea, de data aceasta mi-a răspuns direct președintele companiei. I-am explicat de ce doream să îl văd și el mi-a fixat pe loc o întâlnire cu el, deși ar fi putut să mă paseze ușor departamentului de Relații cu Publicul.

Nu mi-aș fi imaginat niciodată că întâlnirea noastră avea să fie atât de cordială. Aproape imediat după convorbirea cu președintele, o comisie a companiei de telefonie a venit la centrul nostru și ne-a făcut o evaluare, iar șase săptămâni mai târziu am primit o finanțare de 3.000 de dolari.

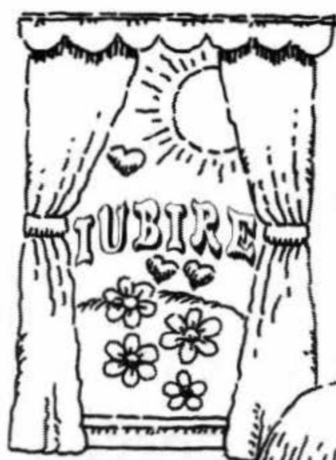
Din punctul meu de vedere, *acest lucru a reprezentat un miracol,* dar nu cred că el s-ar fi putut produce dacă nu aş fi renunţat la gândurile mele agresive, scoţând astfel la iveală Iubirea care se ascundea dincolo de ele.

De-a lungul zilei, dacă eşti tentat să îţi faci singur rău prin gânduri de atac, spune-ţi cu toată hotărârea:

Doresc să experimentez chiar acum starea
de pace interioară.
Renunţ bucuros la gândurile mele agresive
şi optez pentru gânduri de pace.

Lecția 6

Eu nu sunt victima lumii pe care o percep


IUBIRE


TEAMĂ
J. Keeler



Eu nu sunt victima lumii pe care o percep

Ai observat vreodată cât de frecvent te simți victima lumii în care trăiești? Cei mai mulți oameni percep numeroase aspecte ale lumii înconjurătoare ca fiind haotice și nesănătoase; de aceea, ei sunt tentați să se simtă neajutorați și prinși într-o capcană. Ori de câte ori considerăm că trăim într-un mediu neprietenos, în care ne temem să nu fim răniți și victimizați, noi nu putem decât să suferim.

Pentru a obține și pentru a cultiva starea de pace interioară, noi trebuie să percepem o lume înconjurătoare în care toți oamenii sunt inocenți.

Ce se întâmplă dacă optăm pentru a-i percepe pe ceilalți oameni ca fiind eliberați de orice vinovăție? Cum îi putem privi astfel? În acest scop, noi trebuie să considerăm irelevant tot ce s-a întâmplat în trecutul nostru, cu excepția Iubirii pe care am experimentat-o. Dacă dorim, noi putem opta pentru a percepe lumea exterioară prin prisma Iubirii, nu a fricii. Asta înseamnă să optăm selectiv pentru a vedea numai frumusețea și Iubirea în această lume, numai calitățile oamenilor, nu și slăbiciunile lor.

Ceea ce văd în exterior reprezintă o reflectare a lucrurilor pe care le-am văzut mai întâi în interiorul meu. Eu proiectez întotdeauna asupra lumii exterioare gândurile, sentimentele și atitudinile care mă preocupă. Dacă doresc, eu pot percepe diferit această lume, prin schimbarea gândurilor mele legate de ceea ce îmi doresc să văd.

Exemplul A

În trecut, mi se părea absolut natural și la unison cu convingerea colectivă unanim acceptată să mă simt puțin paranoic atunci când intru în curtea unui dealer de automobile pentru a-mi cumpăra o mașină. Nimeni nu poate avea încredere în vânzătorii de mașini. De aceea, consideram că suspiciunea împotriva lor este pe cât de normală, pe atât de înțeleaptă, lucru pe care l-aș fi putut demonstra oricând prin diferite experiențe anterioare pe care le-am trăit (atent selecționate, desigur). Ce nu înțelegeam la acea vreme era faptul că această abordare nu făcea altceva decât să îmi elimine toate celelalte opțiuni pe care le aveam. Singura opțiune care îmi rămânea era aceea a adoptării unei atitudini de teamă și de suspiciune, care făcea imposibilă orice stare de pace interioară.

Un alt lucru pe care nu îl înțelegeam în acea perioadă era faptul că vânzătorii de mașini acționează la rândul lor ținând



cont de experiențele lor trecute, care îi făceau să nu aibă încredere în clienții lor potențiali. Ei „au învățat" în timp că niciun client nu îi respectă și că toată lumea dorește să îi înșele într-un fel sau altul, oferindu-le un preț cât mai mic. Fiind priviți de clienți ca niște cetățeni de mâna a doua, ei ajungeau în timp să se privească singuri cu aceiași ochi și să se comporte ca atare.

Așa se face că și eu, și vânzătorii de mașini, împărtășeam practic aceeași atitudine comună: de neîncredere fățișă în cel din fața noastră, percepție complet distorsionată. Mecanismul prin care am ajuns și eu și ei la această percepție deformată era același: noi am selectat anumite aspecte din trecutul nostru pentru a ne forma o opinie prestabilită, în funcție de care ne judecam reciproc în prezent.

La ora actuală sunt consilierul unei mari agenții care se ocupă cu vânzarea de mașini și constat că vechea mea atitudine se schimbă de la o zi la alta. Explorez astăzi împreună cu clienții mei posibilitatea de a renunța la supărările din trecut și facem împreună efortul de a practica iertarea.

Ce s-ar întâmpla dacă vânzătorii de mașini și clienții lor ar înțelege că trecutul este irelevant și s-ar elibera de el, descoperind astfel Iubirea, nu paiul din ochiul celuilalt? Ei s-ar apropia instantaneu unii de ceilalți, privindu-se prin ochii păcii și ai Iubirii, nu ai suspiciunii. Percepția greșită potrivit căreia: „Eu sunt o victimă a lumii pe care o percep" ar putea fi schimbată cu percepția corectă: „Eu *nu* sunt o victimă a lumii pe care o percep".

Exemplul B

Odată, în timp ce lucram în cadrul Centrului, am fost rugat să mă ocup de Joe, un adolescent în vârstă de 15 ani. Acesta a suferit un accident în timpul căruia un tractor a trecut de două ori peste capul lui, rămânând orb, mut și lipsit de senzații. În plus, suferea de o paralizie spastică bilaterală. Băiatul se afla de

câteva luni într-o stare de comă şi medicii erau de părere că nici chiar un miracol nu l-ar mai fi putut salva.

Familia lui nu a renunţat însă la orice speranţă, încercând să trăiască exclusiv în momentul prezent şi să profite de acesta. Pe neaşteptate, Joe şi-a recăpătat cunoştinţa şi a început să facă eforturi foarte mari în încercarea de a-şi reveni complet. A început astfel o veritabilă serie de miracole. Joe şi-a recuperat capacitatea de a vorbi şi a început să meargă. În toată această perioadă, şi-a petrecut foarte mult timp ajutându-i pe alţii.

Când l-am cunoscut, Joe se afla într-o stare bună de spirit aproape tot timpul. L-am întrebat cum face ca să-şi menţină această atitudine pozitivă. Mi-a răspuns: „O, nu fac decât să privesc părţile bune ale tuturor oamenilor. Refuz să văd defectele lor şi nu accept cuvântul: ‚Imposibil'".

Joe nu-şi plânge niciodată de milă. Alţi oameni în situaţia lui ar fi considerat că viaţa le-a jucat o festă oribilă. El a preferat să aleagă însă pacea interioară, nu conflictul, optând pentru a percepe lumea exterioară şi pe ceilalţi oameni prin filtrul Iubirii. *Cu toţii avem aceeaşi opţiune.*

Din punctul meu de vedere, Joe reprezintă o expresie a celei mai pure Iubiri. El şi familia lui sunt nişte veritabili maeştri ai Iubirii, de la care am avut foarte multe de învăţat şi eu, şi alţii. Joe ilustrează perfect adevărul afirmaţiei: „Eu nu sunt o victimă a lumii pe care o percep". De multe ori, atunci când mă simt deprimat, mă gândesc la el, amintindu-mi astfel că şi eu pot opta pentru a nu mă mai considera o victimă a lumii înconjurătoare.

De-a lungul acestei zile, ori de câte ori te simţi tentat să te consideri o victimă a lumii înconjurătoare, repetă-ţi cu toată fermitatea:

Numai gândurile mele pline de Iubire sunt reale. Dacă aş trece prin cutare situaţie (specifică situaţia de care te temi) sau dacă m-aş întâlni cu cutare persoană (specifică persoana), nu aş avea decât gânduri de Iubire.

Lecția 7

Astăzi nu voi judeca critic nimic din ceea ce se va petrece

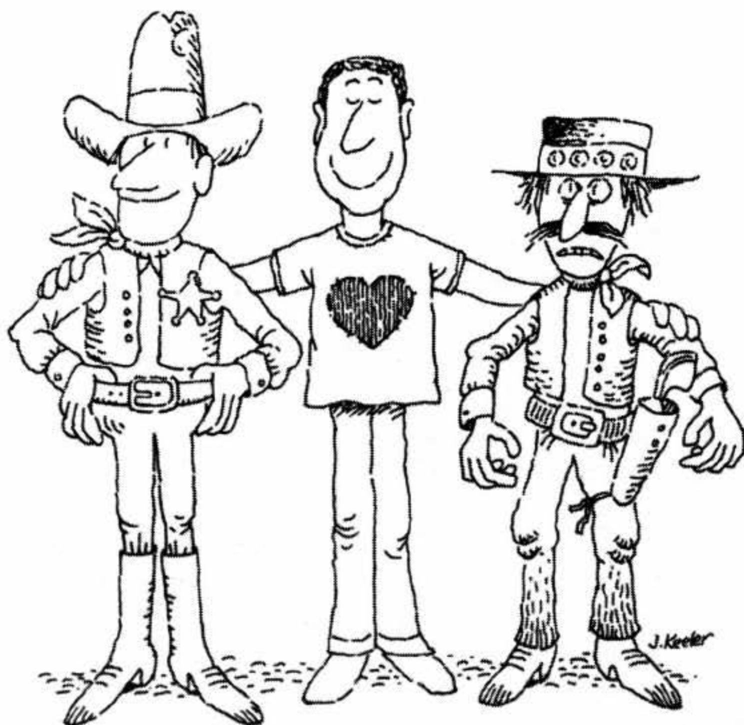

ASTĂZI NU VOI JUDECA PE NIMENI!
J. Keeler

Astăzi nu voi judeca critic nimic din ceea ce se va petrece

Te-ai gândit vreodată să te focalizezi timp de o zi întreagă asupra acceptării depline a tuturor situațiilor şi persoanelor, fără să respingi nimic şi pe nimeni, şi fără să faci judecăți critice? Cei mai mulți oameni cred că această sarcină este extrem de dificilă, întrucât rareori se întâmplă să treacă măcar câteva clipe fără să emită o astfel de judecată. Dacă s-ar gândi serios la această chestiune, cei mai mulți dintre ei s-ar cutremura dându-şi seama cât de des îşi acuză sau îşi condamnă semenii sau pe ei înşişi. O bună parte dintre ei ar ajunge probabil la concluzia că este aproape imposibil să renunțe la judecățile lor critice. În realitate, singura premisă necesară este voința de a face acest lucru, fără a ne aştepta să devenim perfecți de la prima încercare de acest fel. Renunțarea la vechile obiceiuri indezirabile nu se poate produce decât printr-o practică repetată şi perseverentă.

Cei mai mulți dintre oameni suferă de o aşa-numită „viziune tunelară". Ei nu îi percep pe cei din fața lor ca pe nişte ființe integrale, ci doar în mod fragmentar. De aceea, mintea lor interpretează ceea ce vede ca fiind un defect. Societatea modernă şi sistemul educațional pun un foarte mare accent pe criticismul constructiv, deşi acesta nu reprezintă decât o mască pentru căutarea de noduri în papură şi pentru găsirea de defecte.

Ori de câte ori constatăm că facem această greşeală cu soții sau soțiile noastre, cu copiii, prietenii, şi chiar cu alte persoane necunoscute, noi ar trebui să ne liniştim mintea, să ne observăm



gândurile, dându-ne astfel seama că tentația de a găsi defecte în toți ceilalți depinde în totalitate de experiențele noastre din trecut.

Obiceiul de a ne autoevalua și de a-i evalua în permanență pe cei din jur nu poate conduce decât la teamă, sau în cel mai bun caz la o iubire condiționată. Pentru a experimenta Iubirea necondiționată, noi trebuie să ne eliberăm de evaluatorul interior, înlocuindu-l cu vocea interioară care ne spune (şi care se adresează inclusiv celor din jur, spunându-le): „Te iubesc în totalitate, exact aşa cum eşti".

Dacă vom lua hotărârea fermă de a percepe lumea exclusiv prin ochii Iubirii, ne va fi din ce în ce mai uşor să ne concentrăm asupra calităților pozitive ale celor din jur, trecând astfel cu vederea

defectele lor. Este foarte important să aplicăm această lecție tuturor oamenilor, inclusiv nouă înșine. Altfel spus, noi ne putem percepe inclusiv pe noi înșine prin ochii Iubirii.

Renunțarea la judecățile critice reprezintă o cale ideală de a renunța la teamă și de a experimenta Iubirea. Ori de câte ori emitem o judecată critică ce ne generează o stare de mânie sau un gând de atac, acestea se întorc inevitabil împotriva noastră. La fel, dacă renunțăm la judecățile critice și nu emitem decât Iubire, aceasta se întoarce asupra noastră.



Ia decizia ca astăzi să nu mai judeci și să nu mai acuzi pe nimeni, nici măcar în sinea ta. Privește-i pe toți oamenii ca pe niște expresii ale Iubirii sau ca pe niște ființe speriate care cer ajutor, solicitând practic Iubirea celor din jur.

Exemplul A

Recent, am avut ocazia să trăiesc o experiență care m-a învățat foarte multe lucruri în legătură cu gândurile mele de atac (agresive). Ziua respectivă a fost una foarte agitată pentru mine. Am aranjat ca o

mamă şi băieţelul ei bolnav de cancer la creier să vină cu avionul din Connecticut în California. Cei doi au ajuns la mine acasă în după-amiaza acelei zile, iar seara i-am adus la Centru. În aceeaşi seară, am aranjat o întâlnire cu ceilalţi copii din cadrul Centrului, toţi suferind de boli catastrofale. După întâlnire, i-am dus pe cei doi înapoi acasă la mine, apoi m-am întors la Centru pentru a asista la o altă întâlnire, de data aceasta cu adulţi suferind de diferite forme de cancer.

Întâlnirea s-a terminat la orele 21:30, după care trebuia să merg acasă la un prieten, pentru a face cunoştinţă cu nişte oaspeţi veniţi din India. Când să părăsesc Centrul, am fost abordat de un tânăr de 18 ani, care dorea să vorbească cu mine. Tânărul era nebărbierit, murdar şi mirosea de parcă nu ar mai fi făcut baie de câteva săptămâni.

Eu mă simţeam obosit, dornic să plec şi nu mai doream să aud de problemele nimănui. Tânărul mi-a spus că a venit direct dintr-o excursie cu bicicleta făcută în Virginia, că m-a văzut la o emisiune de pe o televiziune naţională şi că s-a simţit inspirat să vină şi să discute cu mine.

Datorită stării mele de oboseală, primele mele gânduri au fost destul de critice: „Probabil că nu-i întreg la minte, dacă a străbătut întreaga ţară ca să vină să mă vadă după o simplă emisiune de televiziune". Cererea lui de a sta de vorbă cu mine mi se părea un atac la adresa intimităţii mele. De aceea, i-am spus că aveam o altă întâlnire în acea seară şi că ne puteam întâlni a doua zi, dacă putea aştepta până atunci. Dacă nu putea aştepta, aveam să îmi schimb programul şi să stau de vorbă cu el chiar atunci. Mi-a răspuns că poate aştepta până a doua zi.

A doua zi, tânărul nu mi-a putut spune foarte exact ce dorea de la mine. A precizat doar faptul că privirea mea avea ceva care l-a făcut să îşi dorească să stea de vorbă cu mine. Neştiind de ce a venit să mă vadă, i-am propus să facem împreună o meditaţie, în speranţa că vom primi un răspuns.

În timp ce meditam, am rămas surprins să îmi aud vocea interioară mai clară ca oricând, spunându-mi: „Acest tânăr a

străbătut jumătate din țară ca să vină să te vadă și să îți spună că a recunoscut în privirea ta Iubirea perfectă, o calitate pe care tu însuți nu ți-o recunoști. Tânărul reprezintă un dar pentru tine. Darul pe care i l-ai putea face la rândul tău este o acceptare totală a lui, lucru pe care nu l-a experimentat niciodată în viață".

I-am povestit tânărului ce am auzit și ne-am îmbrățișat. Spre uimirea mea, mirosul neplăcut pe care îl simțeam doar cu o clipă mai devreme a dispărut complet. Ne-am despărțit din îmbrățișare cu lacrimi în ochi și am trăit amândoi o stare de pace interioară și de Iubire imposibil de descris în cuvinte.

În magia acelui moment, amândoi am trecut printr-un proces de vindecare sufletească. Gândurile noastre de atac au fost înlocuite cu gânduri de Iubire. Am fost fiecare un profesor și un psihoterapeut pentru celălalt. Nu mai simțeam niciunul nevoia să ne spunem altceva.

Ne-am despărțit extrem de fericiți. Personal, am trăit sentimentul că nu îl voi mai revedea niciodată, dar că nu voi uita vreodată experiența și lecția de iertare pe care mi-a predat-o.

Exemplul B

Foarte mulți oameni se duc la un restaurant la modă să ia cina, dar consideră că serviciul este inacceptabil, iar ospătarii sunt grosolani și nepoliticoși. Ei își justifică astfel singuri mânia interioară, supărarea pe care o consideră întru totul legitimă, propriile fantezii ostile și dorința de a nu le lăsa ospătarilor niciun bacșiș.

Dacă dorim să ne bucurăm de starea de pace interioară, noi trebuie să ne corectăm convingerea eronată că această mânie sau supărare autojustificată ne poate conduce vreodată la o stare de seninătate. Mânia și agresivitatea nu conduc niciodată la starea de pace interioară.

Haide să ne imaginăm scena de dinainte dintr-o altă perspectivă. Să spunem că îi șoptim la ureche clientului care mănâncă la restaurant





că soțul ospătăriței a murit acum două zile și că acasă o așteaptă cinci copii care depind în totalitate de ea.

Dându-și seama că ospătărița este speriată, clientul recunoaște în ea un apel la Iubire. El percepe astfel cu alți ochi calitățile și devotamentul ei și îi trece cu vederea comportamentul din această seară. Își schimbă atitudinea față de ea, acceptând-o plin de iubire, și îi lasă un bacșiș consistent.

În ambele scenarii, avem practic de-a face cu aceeași formă exterioară. În primul, clientul percepe însă evenimentele prin prisma fricii, în timp ce în cel de-al doilea le percepe prin prisma Iubirii.

Astăzi, stabilește-ți ca unic scop să experimentezi starea de pace interioară, concentrându-te asupra următoarelor gânduri:

Astăzi voi privi tot ceea ce se întâmplă fără să emit judecăți critice. Voi considera toate evenimentele simple ocazii de a experimenta Iubirea, și nu teama.

Lecția 8

Momentul prezent este singurul timp care există


TRECUT
DESCHIS NONSTOP
MOMENTUL PREZENT
VIITOR
NU ÎNCHIDEM NICIODATĂ

Momentul prezent este singurul timp care există

M-am gândit adeseori cât de multe lucruri avem noi de învăţat de la copiii mici. Aceştia nu s-au adaptat încă la conceptul de timp liniar, în care trecutul este urmat de prezent, apoi de viitor. Ei nu percep decât momentul prezent, *aici şi acum*. Mai mult, copiii mici nu percep lumea ca fiind fragmentată, ci consideră că sunt uniţi cu tot restul lumii, ca parte integrantă dintr-un ansamblu. Pentru mine, orice copil simbolizează adevărata inocenţă, Iubire, înţelepciune şi iertare.

Pe măsură ce avansează în vârstă, copiii încep să accepte valorile adulţilor din jurul lor, care pun accentul pe proiectarea trecutului asupra prezentului, iar apoi a viitorului pe care îl anticipează. Cei mai mulţi dintre adulţi nu pun nicio clipă la îndoială validitatea concepţiei lor despre trecut, prezent şi viitor. Ei cred că trecutul va continua să se repete în prezent, iar apoi în viitor, şi că nimeni nu poate schimba vreodată acest lucru. În consecinţă, ei ajung la concluzia că trăiesc într-o lume în care teama este justificată şi în care, mai devreme sau mai târziu, este inevitabil să se confrunte cu suferinţa, frustrările, conflictele, depresia şi boala.

Atunci când ne cramponăm şi investim energie în experienţele noastre dureroase din trecut, devenind ataşaţi de ele, noi suntem tentaţi să anticipăm un viitor similar. Viitorul şi trecutul nostru devin astfel identice. Noi devenim vulnerabili, considerând că trecutul plin de teamă este real, şi uităm astfel

că unica noastră realitate este Iubirea, care nu poate exista decât în momentul prezent. Datorită acestei vulnerabilități, noi ne așteptăm ca trecutul nostru să se repete identic. Pe scurt, nu vedem în fața ochilor decât ceea ce ne așteptăm să vedem, invitând și căutând astfel nenorocirea și durerea. În acest fel, noi reciclăm în permanență vinovăția și temerile noastre din trecut.

O modalitate prin care ne putem elibera de tot acest „gunoi arheologic" constă în recunoașterea faptului că atașamentul față de el nu ne aduce în niciun caz ceea ce ne dorim de la viață. Dacă înțelegem că reciclarea acestor deșeuri psihice nu ne folosește la nimic, noi putem înlătura vechile blocaje, putem ierta și ne putem elibera în totalitate Iubirea din momentul prezent. Aceasta este singura cale prin care putem fi fericiți.

Principiul potrivit căruia: „Momentul prezent este singurul timp care există" poate deveni practic o eternitate. În aceste condiții, viitorul devine o simplă extensie a unui prezent senin, care nu încetează niciodată.

Preocupările mele legate de trecut și de proiectarea acestuia asupra viitorului mă împiedică să experimentez în prezent starea de pace interioară. Trecutul nu mai există, iar viitorul nu a venit încă. Starea de pace interioară nu poate fi descoperită în trecut sau în viitor, ci numai în clipa de față.

Astăzi sunt ferm hotărât să trăiesc complet eliberat de fanteziile mele legate de trecut sau de viitor. Îmi voi reaminti în permanență: momentul prezent este singurul timp care există.

Exemplu

Am primit următoarea scrisoare de la o asistentă medicală pe nume Karol, care mi-a devenit o prietenă foarte apropiată. Scrisoarea se referă la o discuție anterioară pe care am purtat-o

cu ea, despre procesul de vindecare interioară care se poate petrece într-o singură clipă prin înlocuirea stării de teamă cu cea de pace interioară.

25 februarie

Dragă Jerry,

M-am trezit recent în tot felul de situații în care am discutat la nesfârşit despre iubirea necondiționată şi despre importanța onorării esenței ființei noastre prin renunțarea la frică. Bănuiala mea este că nouă ne place să vorbim cel mai mult exact despre lucrurile pe care le învățăm.

Am trăit astfel un vis în care se făcea că mă aflam față în față cu o ființă umană urâtă, diformă, temătoare şi mizerabilă. Pentru o clipă, am simțit imboldul de a fugi departe de ea. Din fericire, mi-am revenit şi m-am relaxat. Mi-am dat seama că există o conexiune reală între noi şi am iubit această conexiune. Pe măsură ce acest aspect iluzoriu generat de interpretarea egoului meu a început să se destrame, el a fost înlocuit de o lumină strălucitoare, divină şi inocentă, aşa cum nu am mai văzut vreodată. Am îmbrățişat această persoană cu toată iubirea. Persoana a acceptat iubirea mea, şi am trăit împreună un moment de comuniune şi de bucurie în care sufletele noastre au fuzionat. Am devenit astfel una cu această persoană, bucurându-mă alături de ea de unitatea noastră. Am înțeles astfel ce înseamnă adevărata iubire, apreciere şi iertare. Nu voi uita niciodată vindecarea absolută şi desăvârşită care s-a produs în acea clipă în sufletul meu. *Abia acum* am început să înțeleg cu adevărat ce doreai să-mi spui.

Cu multă Iubire,
Karol

Am dorit să îți împărtăşesc această frumoasă scrisoare deoarece consider că ea reprezintă un dar care chiar merită să

fie împărtăşit. Ori de câte ori devin eu însumi ataşat de propriul meu trecut, fiindu-mi greu să mă iert pe mine sau să îi iert pe cei din jur, eu îmi aduc aminte de scrisoarea lui Karol.

Momentul prezent este singurul timp care există.

Lecția 9

Trecutul nu mai există, deci nu mă mai poate afecta


PREZENTUL
TRECUT
VIITOR
PORNIT

Trecutul nu mai există, deci nu mă mai poate afecta

Ori de câte ori ni se pare că am fost răniţi de altcineva în trecut, noi ne construim în jurul nostru un zid de autoapărare în speranţa că ne vom proteja astfel de alte răni similare în viitor. Prin acest mecanism, trecutul plin de teamă generează un viitor comparabil, creându-se astfel o punte de legătură între cele două timpuri. Atunci când simţim o stare de teamă sau de vinovăţie, noi nu putem iubi. În schimb, dacă ne eliberăm de trecutul plin de teamă şi îi iertăm pe toţi cei care au greşit vreodată faţă de noi, noi ajungem să experimentăm Iubirea absolută şi o stare de comuniune cu toate fiinţele.

Adeseori, noi considerăm „natural" să ne folosim de experienţele noastre din trecut ca de nişte puncte de referinţă din perspectiva cărora ne evaluăm momentul prezent. În acest fel, noi ajungem să percepem prezentul prin filtrul unor ochelari foarte întunecaţi.

Chiar dacă nu conduce întotdeauna la dispreţ, familiaritatea are într-adevăr tendinţa de a ne amorţi percepţiile referitoare la cei pe care îi cunoaştem foarte bine. Dacă dorim să ne percepem consoarta, şeful sau colegii de muncă exact aşa cum sunt, noi trebuie să îi privim în momentul prezent, pornind de la premisa că relaţiile noastre din trecut nu exercită nicio influenţă asupra acestui moment.

Pentru ca fiecare clipă pe care o trăim să devină o nouă renaştere, noi trebuie să privim prezentul fără a-l condamna.

Altfel spus, noi trebuie să ne eliberăm în totalitate de toate erorile trecutului. Numai în acest fel ne putem simți noi liberi și numai în acest fel putem experimenta miracolul Iubirii, prin împărtășirea acestei eliberări reciproce. Dacă ajungem să trăim această stare, în care Iubirea este în totalitate prezentă, aici și acum, noi putem experimenta într-o singură clipă miracolul vindecării depline.

Energia pe care o investim încontinuu în dorința noastră de a controla și de a anticipa viitorul ne menține de fapt atașați de experiențele dureroase și de vinovăția pe care am trăit-o în trecut. Vinovăția și teama, acești aliați atât de puternici inventați de mintea noastră, sunt singurele condiții care ne fac să credem în această continuitate a timpului.

De pildă, dacă ni se pare că cineva ne-a respins, ne-a criticat sau a fost nedrept cu noi în trecut, noi vom considera de fiecare dată că persoana respectivă ne atacă. Prin acest mecanism, noi ne vom amplifica teama și vom încerca în permanență să ripostăm. Eliberarea de trecut înseamnă să nu mai acuzăm niciodată pe nimeni, inclusiv pe noi înșine. Ea înseamnă să nu ne mai cramponăm de supărările din trecut și să acceptăm în totalitate pe toată lumea, fără nicio excepție. Înseamnă să ne propunem să vedem în ceilalți numai lumina, nu și umbra pe care o lasă lampa lor.



Teama nu poate coexista cu Iubirea, la fel cum vinovăția nu poate coexista cu Iubirea. Eu nu sunt un sclav al timpului decât atât timp cât îmi retrăiesc trecutul, proiectându-l în permanență asupra viitorului meu. De aceea, mă eliberez acum de povara dureroasă pe care am purtat-o atâta vreme. Doresc să sesizez toate oportunitățile momentului prezent fără a le mai percepe distorsionat din cauza trecutului meu.

Exemplu

În anul 1975, am ținut un seminar pe tema *Cursului de miracole,* la câteva luni după ce am devenit eu însumi cursant al acestuia. Într-o pauză, un cuplu în vârstă de aproximativ 60 de ani a venit la mine. Cei doi mi-au spus că a doua zi urmează să își viziteze fiul la spital, un schizofrenic în vârstă de 35 de ani. Ei mi-au cerut sfatul și m-au întrebat cum pot aplica principiile *Cursului* în acest caz.

Nu prea știam ce să le răspund, așa că mi-am întrebat vocea interioară, cerându-i sfatul. Chiar și pe mine m-a surprins apoi ce mi-a ieșit pe gură. Cuvintele păreau să nu îmi aparțină. Ție îți vor fi însă familiare, întrucât de atunci au devenit parte integrantă din mine, și se regăsesc plenar în cartea de față. Iată ce le-am răspuns:

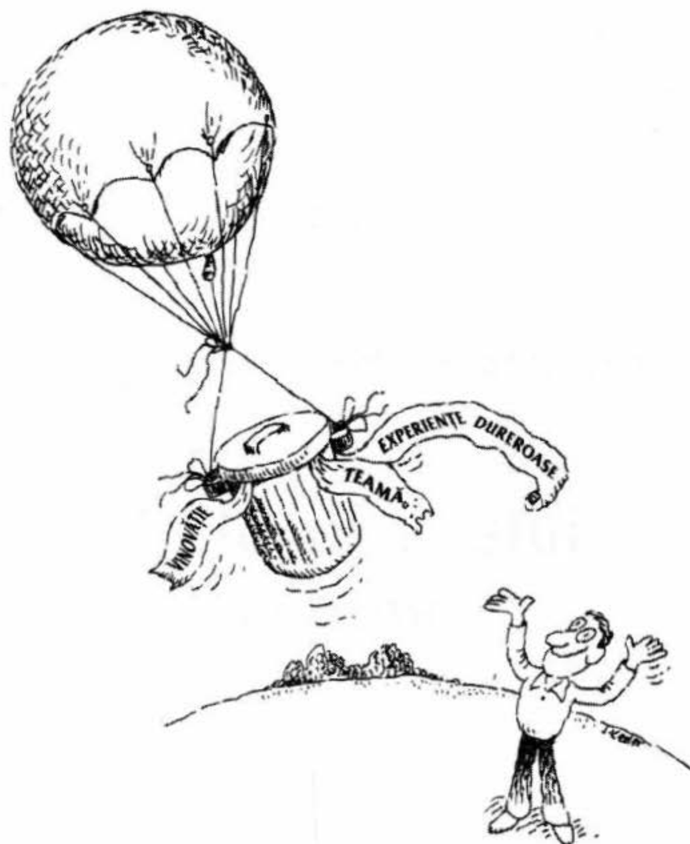
„Înainte de vizita de mâine, petreceți cât mai mult timp încercând să vă eliberați de orice vinovăție, de orice durere, de orice gânduri și experiențe asociate cu teama pe care le-ați avut în trecut în legătură cu fiul vostru. Eliberați-vă de vinovăția acumulată în legătură cu boala sufletului lui. Folosiți-vă activ imaginația: așezați toate temerile, vinovățiile și durerile voastre într-un coș de gunoi și atașați acest coș de nacela unui balon umplut cu heliu, care se ridică la cer și se îndepărtează de voi. Scrieți pe balon cu caractere mari: *„Mă eliberez de orice percepție greșită"*. Priviți apoi cum balonul și tot balastul pe care l-ați acumulat de-a lungul timpului se

ridică la cer și se îndepărtează de voi, până când dispare complet. Conștientizați cât de ușori și de liberi vă simțiți.

În timpul vizitei la spital, nu vă atașați de cuvintele medicului, orice v-ar spune acesta în legătură cu fiul vostru. Încercați să vedeți dincolo de imaginea pe care v-o prezintă simțurile voastre fizice. Priviți-vă fiul numai prin filtrul Iubirii. Transfigurați-l și priviți-l ca lumină pură, ca lumină a Iubirii. Vizualizați lumina Iubirii care emană din el și cea care emană din voi fuzionând într-o singură lumină. Simțiți starea de pace și de fericire interioară și conștientizați faptul că principala funcție a Iubirii este de a unifica toate lucrurile".

O săptămână mai târziu, am primit un dar minunat, o scrisoare de la cei doi părinți în care aceștia îmi povesteau că acea vizită pe care i-au făcut-o fiului lor a fost cea mai frumoasă din viața lor și că au trăit o mare stare de pace interioară.

Astăzi, optez pentru eliberarea de toate durerile și suferințele din trecut. Astăzi voi trăi doar în momentul prezent.


EXPERIENȚE DUREROASE
TEAMĂ
VINOVĂȚIE

Lecția 10

Eu pot vedea starea de pace interioară în locul acestui eveniment


TU... TU



Eu pot vedea starea de pace interioară în locul acestui eveniment

Cei mai mulţi dintre oameni trec prin viaţă având convingerea că fericirea sau nefericirea lor depind în mare măsură de evenimentele din mediul înconjurător şi de reacţiile celorlalţi oameni. Adeseori, ei cred că fericirea lor depinde de norocul sau de ghinionul pe care îl are în viaţă şi pentru care nu poartă nici cea mai mică responsabilitate.

De aceea, ei uită să îşi instruiască mintea să îşi schimbe percepţiile faţă de lumea exterioară. Ei nu realizează că starea de pace este o stare interioară şi că ea stă la baza unei percepţii senine asupra lumii înconjurătoare.

Tentaţia de a reacţiona cu mânie, cu exaltare sau într-o stare de depresie se datorează interpretărilor pe care le dăm noi stimulilor din mediul exterior. Aceste interpretări au la bază o percepţie incompletă.

Ori de câte ori ne cramponăm de evenimentele din trecutul nostru sau anticipăm diferite întâmplări viitoare, noi trăim într-o lume a imaginaţiei. Adevărata realitate a vieţii noastre nu poate fi experimentată decât în momentul prezent. Atunci când retrăim în prezent diferite episoade din trecut, fie ele plăcute sau dureroase, noi ne blocăm singuri posibilitatea de a trăi experienţe noi. De aceea, noi ne aflăm într-o perpetuă stare de conflict, fiind incapabili să experimentăm direct şansele fericirii care ne ies în faţă.

În cea mai mare parte a timpului, eu percep o lume fragmentată, în care nimic nu pare să aibă sens. Aceste

fragmente ale realității pe care o percep în exterior reflectă haosul interior în care trăiesc. Astăzi îmi propun să percep o viziune nouă legată de mine însumi și de lumea în care trăiesc.

Exemplul A

Mama mea are 88 de ani. Deși am 54 de ani, îmi doresc și astăzi adeseori să îi fac pe plac și să schimb numeroasele situații care o fac nefericită. Atunci când nu reușesc, simt o stare de agitație interioară și sunt tentat să o percep pe mama ca pe o ființă solicitantă și dificilă, deși ea nu face altceva decât să îmi ceară ajutorul.

În astfel de ocazii, eu trebuie să îmi aduc aminte că singurul responsabil pentru emoțiile mele *sunt eu* și că starea de agitație prin care trec nu se datorează mamei mele, ci mie.

Lecția intitulată „Eu pot vedea starea de pace interioară în locul acestui eveniment" îmi aduce de fiecare dată aminte că noi trebuie să facem o alegere între starea de pace interioară și cea de conflict. Prin practicarea ei perseverentă, eu pot opta pentru a-mi vedea propria mamă într-o lumină diferită. De pildă, pot opta pentru a o accepta așa cum este, fără a încerca să o schimb. Această percepție mă ajută să sesizez Iubirea care ne unește și să recunosc că ea continuă să fie unul din cei mai buni profesori ai mei, învățându-mă foarte multe lecții de viață.

Exemplul B

Ori de câte ori ne îmbolnăvim, noi simțim tentația de a ne plânge de milă, de a ne lamenta, de a ne focaliza exclusiv asupra corpului nostru și de a fi deranjați de senzațiile de disconfort și de durere pe care le simțim. Atunci când ne aflăm în această

stare, mânia, iritabilitatea şi depresia pe care le simţim nu fac decât să amplifice şi mai mult sentimentul generalizat de neajutorare şi de neputinţă pe care îl simţim.

Prin activitatea noastră din cadrul Centrului, unde lucrăm cu copii bolnavi de boli teribile, noi am descoperit că dorinţa noastră de a-i ajuta pe alţii ne învaţă să fim fericiţi, nu nefericiţi. Aceşti copii ne învaţă că noi putem opta pentru a uita de corpul fizic chiar şi atunci când suntem bolnavi, focalizându-ne atenţia asupra ajutorării altor persoane.

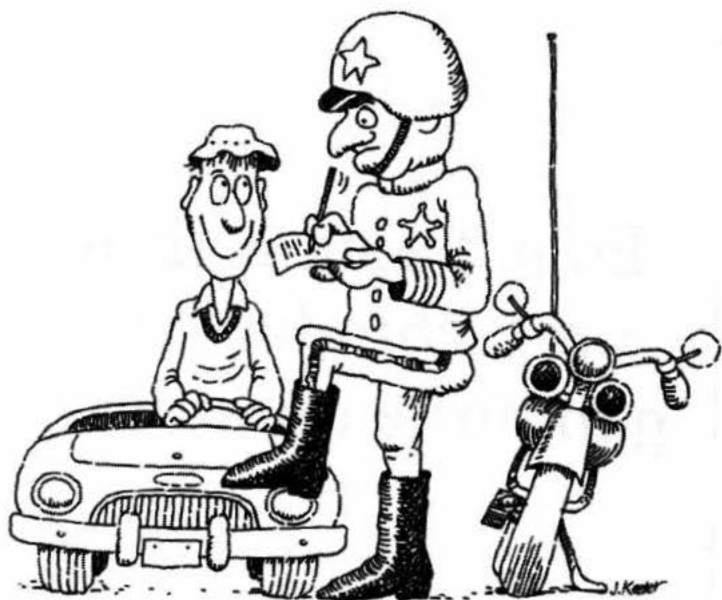
Ori de câte ori ne focalizăm atenţia asupra ajutorării unei alte persoane, noi uităm de propria noastră durere şi înţelegem astfel mai bine care este semnificaţia profundă a expresiei: *„A dărui înseamnă a primi".*

Ori de câte ori simţi că starea ta de pace interioară este pusă în pericol de o situaţie sau de o persoană, repetă-ţi următoarea afirmaţie: Optez pentru a percepe unitatea stării de pace, şi nu fragmentarea stării de teamă.

Eu pot vedea starea de pace interioară
în locul acestui eveniment.

Lecția 11

Eu pot opta pentru a-mi schimba toate gândurile dureroase



Eu pot opta pentru a-mi schimba toate gândurile dureroase

Foarte mulţi oameni uită că liberul arbitru şi capacitatea de a face alegeri reprezintă atribute inerente ale minţii lor. Toţi oamenii au trăit măcar o dată experienţa de a se simţi blocaţi într-o situaţie fără scăpare.

Iată o sugestie care te poate ajuta dacă te afli într-o astfel de situaţie. Foloseşte-ţi activ imaginaţia pentru a găsi o cale de ieşire din respectiva situaţie. Imaginează-ţi un zid şi gândeşte-te că el reprezintă problema cu care te confrunţi. Vizualizează apoi o uşă în mijlocul acestui zid. Treci prin ea şi închide-o cu hotărâre în urma ta. În acest fel, problema ta nu mai există, întrucât ai lăsat-o pentru totdeauna în spate. Bucură-te de noua ta libertate imaginându-ţi că te afli într-un loc în care nu există griji şi în care nu poţi fi altfel decât fericit. Când te simţi pregătit să părăseşti acest loc de retragere în care te simţi protejat, întoarce-te în această lume, dar adu cu tine şi sentimentul că te-ai eliberat de toate problemele din trecut. Dacă vei cultiva această stare de spirit, vei găsi cu uşurinţă soluţii noi la problemele tale de dinainte.

Ori de câte ori percepem problemele noastre ca pe oportunităţi de a învăţa ceva nou, noi experimentăm o stare de bucurie şi de bunăstare după învăţarea acestor lecţii. De altfel, Dumnezeu nu ne pune niciodată la încercare decât atunci când suntem pregătiţi să învăţăm noile lecţii.

În mintea mea există gânduri care îmi pot face rău sau mă pot ajuta. Eu sunt singurul care poate face alegeri între ele. Nimeni altcineva nu poate face acest lucru în locul meu. Astăzi, optez pentru a renunța la orice alte gânduri cu excepția celor de iubire.

Exemplu

Următoarea poveste personală ilustrează perfect lecția de astăzi. Totul s-a petrecut în anul 1951, la spitalul Stanford Lane, aflat în acea vreme la San Francisco.

Mă aflam atunci într-o situație în care mă simțeam blocat și imobilizat din cauza fricii. Simțeam o durere emoțională și eram convins că eram amenințat inclusiv de o boală fizică. Percepția momentului prezent îmi era vizibil influențată de experiențele mele din trecut și nu îmi puteam regăsi starea de pace interioară și de bucurie.

Într-o duminică dimineața am fost chemat la ora 2:00 să consult un pacient izolat într-un salon, întrucât se afla într-o criză. Nu îl mai văzusem până atunci pe pacientul respectiv. Acesta fusese internat cu o zi înainte, cu diagnosticul de schizofrenie acută. Cu numai zece minute înainte să îl văd, smulsese cadrul de lemn din jurul ușii. Am privit prin micuța fereastră a ușii salonului în care fusese izolat și am văzut un bărbat înalt de 1,95 m, cu o greutate de aproximativ 130 de kilograme, care alerga gol prin cameră, ținând în mână cadrul din lemn în care încă se mai vedeau cuiele și strigând numai prostii. Nu prea știam ce să fac. Lângă mine se aflau doi asistenți cu o înălțime mai mică de 1,80 m, care mi-au spus: „Vom fi chiar în spatele tău, doctore". Nu m-am simțit cu nimic mai liniștit.

Continuând să privesc pe gemuleț, mi-am dat seama cât de speriat era pacientul, iar în minte mi s-a insinuat ideea că eram eu însumi foarte speriat. Dintr-odată, mi-am dat seama că ne

unește un lucru: eram amândoi la fel de speriați. Între noi se crease astfel o legătură psihică.

Neștiind ce altceva să fac, i-am strigat de dincolo de ușă: „Numele meu este dr. Jampolsky. Aș vrea să intru și să te ajut, dar sunt prea speriat. Mă tem că mi-ai putea face rău, că ți-ai putea face ție însuți rău. Cu toate acestea, nu pot să nu mă gândesc că și tu ești la fel de speriat ca și mine". Auzind cuvintele mele, pacientul s-a întrerupt din țipat și mi-a răspuns: „Poți fi absolut sigur că sunt speriat".

Am continuat să strig la el și să îi spun că sunt speriat, iar el mi-a răspuns în mod similar. Într-un fel, am devenit fiecare un terapeut pentru celălalt. Tot stând de vorbă, vocile noastre s-au calmat, iar teama pe care o încercam a dispărut. În cele din urmă, pacientul mi-a permis să intru în camera lui, dar singur. Am putut astfel să stau de vorbă cu el, să îi dau niște medicamente pe cale orală și să plec.

Experiența a fost foarte importantă pentru mine, datorită lecției pe care am învățat-o atunci. La început l-am privit pe pacient ca pe un dușman potențial care mi-ar fi putut face rău (experiența mea din trecut îmi spunea că orice om tulburat mintal care ține în mâini un par de lemn este periculos). Din fericire, am optat atunci pentru a nu folosi mecanismul manipulator al autorității, care nu ar fi făcut decât să amplifice teama și separarea dintre noi. După ce am descoperit legătura comună care ne unea – teama, l-am rugat cu toată sinceritatea să mă ajute, iar el mi-a răspuns cu aceeași deschidere. L-am privit atunci ca pe un profesor de la care am de învățat ceva, nu ca pe un om nebun, iar el m-a ajutat să înțeleg că avem cu toții un dram de nebunie. Singura diferență constă în maniera în care se manifestă aceasta.

M-am decis astăzi să îmi eliberez toate gândurile de teamă, de vinovăție și de condamnare la adresa mea sau a altora. De acum înainte, îmi voi repeta tot timpul: eu pot opta pentru a-mi schimba gândurile dureroase.

Lecția 12

Eu sunt responsabil pentru ceea ce percep


IUBIRE

Eu sunt responsabil pentru Ceea Ce Percep.

Eu sunt cel care optează pentru emoțiile pe care le experimentez și eu sunt cel care alege scopurile pe care doresc să le îndeplinesc.

Eu sunt cel care a cerut tot ceea ce mi se întâmplă; universul nu face decât să răspundă cererilor mele.

Nu predica decât Iubirea,
căci aceasta este esența ta.

Epilog

Haideți să nu mai alegem de acum înainte decât scopul unic al păcii interioare, renunțând la toate celelalte obiective care conduc la conflict. Haideți să continuăm să practicăm iertarea, să ne considerăm inocenți şi lipsiți de păcat, pe cei din jur. Haideți să privim cu iubire momentul prezent, căci singura cunoaştere autentică ne aparține. Haideți să ne continuăm procesul transformării personale, la baza căruia stă exclusiv procesul dăruirii, nu şi cel al primirii.

Haideți să recunoaştem că suntem cu toții uniți la nivelul Sinelui nostru real şi să răspândim în această lume lumina Iubirii care străluceşte în interiorul nostru. Haideți să ne trezim conștiința şi să realizăm că esența ființei noastre este Iubirea şi că astfel, noi suntem lumina acestei lumi.